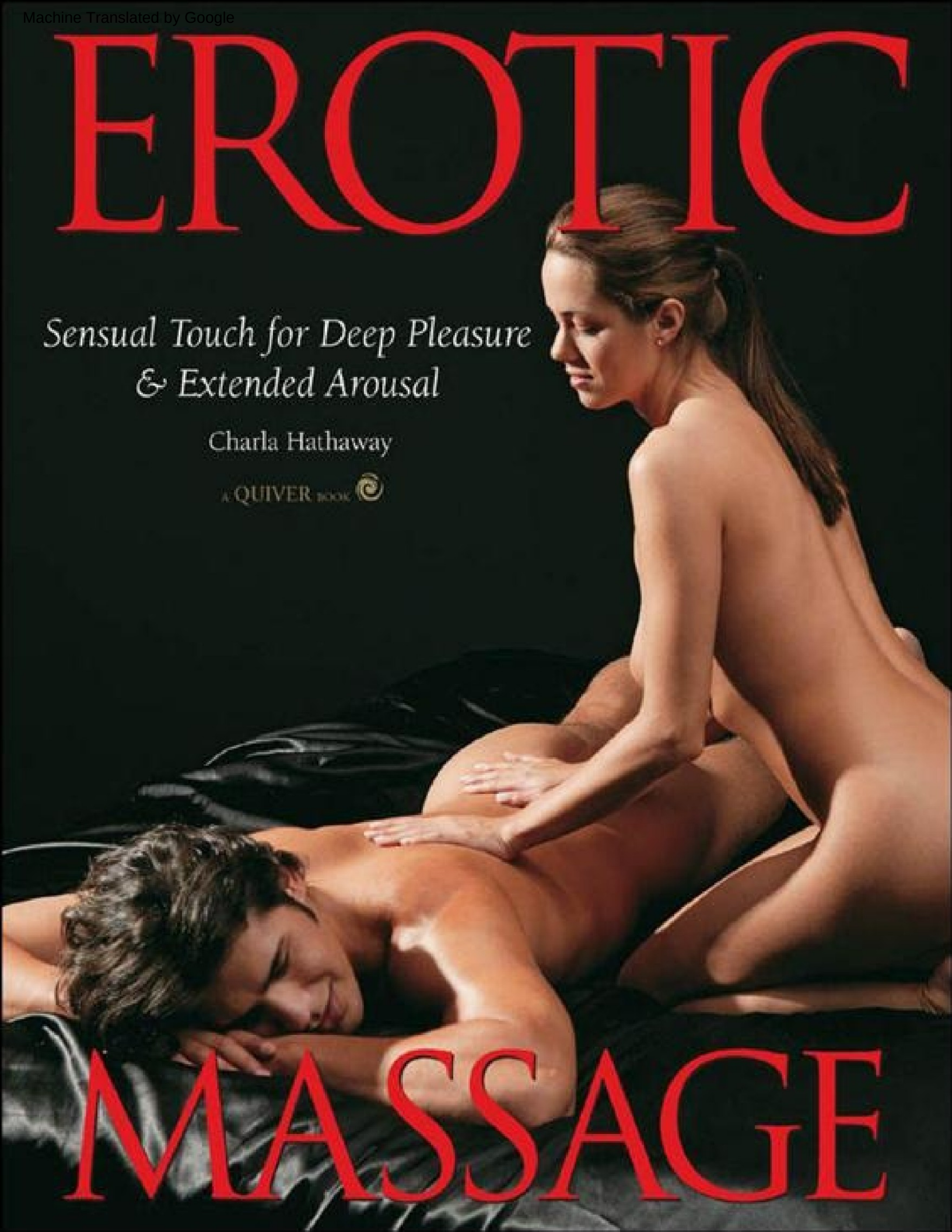
Machine Translated by Google

EROTIC

Sensual Touch for Deep Pleasure & Extended Arousal

Charla Hathaway

A QUIVER BOOK



MASSAGE

Machine Translated by Google

شهواني

تدليك

لمسة حسية لمتعة عميقة وإثارة ممتدة

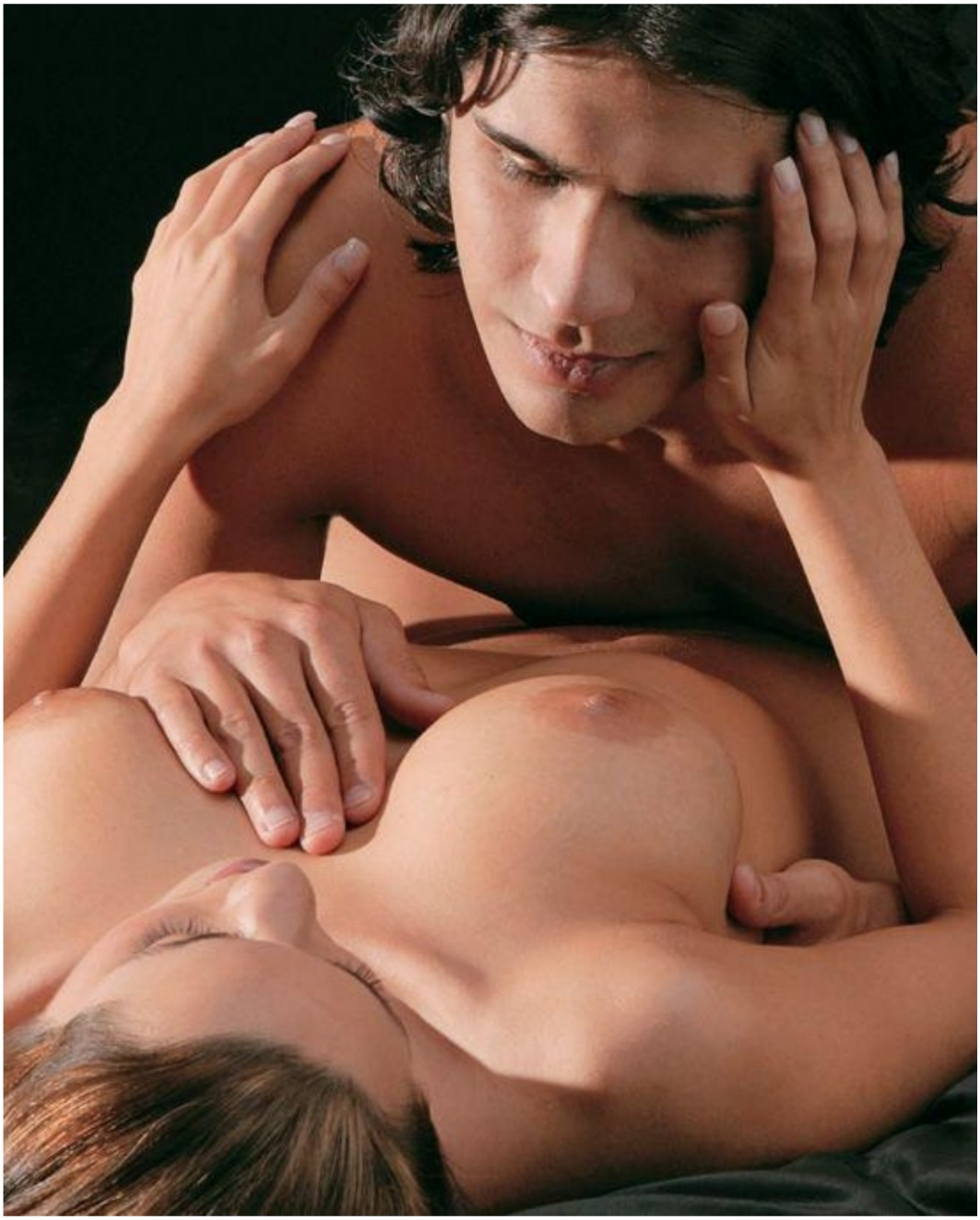
شارلا هاثاواي

Machine Translated by Google

إخلاص

لجميع الذين يعتبرون الفرح حجر الأساس والمتعة طريقًا إلى عجائب العالم الجديد.

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

محتويات

المقدمة وقت الجسد

الفصل الأول: الظهور من أجل المتعة

الفصل الثاني مداعبات الجسد

الفصل 3تدليك الظهر والجسم

الفصل الرابع تدليك الجبهة المثيرة للجسم

الفصل الخامس: التدليك الذاتي المثير

الفصل السادس التدليك الجنسي للأعضاء التناسلية

الفصل السابع: الاستحمام الحسي والتدليك في الحمام الإيروتيكي

الفصل الثامن التقبيل والجنس الفموي والجماع

الفصل التاسع الوصول إلى السكون

موارد

الشكر والتقدير

Machine Translated by Google

وقت الجسم

مرحبًا بك في دليل بسيط لطريقة أخرى للوجود. أدعوك إلى التخلي عن أفكارك والدخول في حواس جسدك. إن تعلم كيفية الانغماس في الجسد دون عناء وقضاء لحظات لا تنتهي في نشوة جنسية هو حقك الطبيعي. هذا الكتاب هو دليلك. تستعيد كل صفحة متعًا منسية من حاسة اللمس الأكثر قيمة لديك ولكنها الأقل استخدامًا. أجسادنا مصممة بشكل طبيعي للنشوة. على عكس الحواس الأخرى، تزداد حاسة اللمس حدة مع تقدم العمر، وكذلك قدرتنا على الاستمتاع بها. الأدوات اللازمة لتطوير إمكانات النشوة الفطرية في أجسادنا بسيطة وعميقة. يتم تناول هذه التقنيات في التدليك الإيروتيكي بطريقة سهلة التعلم وممتعة للممارسة!

سأرشدك نفسًا بعد نفس، وضربة بعد ضربة، إلى الوعي المعلق للاستسلام العميق لكل من العطاء والاستقبال للتدليك الحسي. سواء كان لديك خمس دقائق أو ساعتان إضافيتان، فسوف تشعر بالإلهام للانغماس في وقت الجسد كل يوم لتهدئة عقلك، وتنشيط جسمك، ورفع مستوى قلبك.

تحذير: قد يشكل هذا الكتاب خطرًا على وضعك الراهن. فقد تصبح مدمنًا على الوقت المخصص للجسم وتحتاج إلى جرعة من اللمسة العصرية كل يوم.
قد تفقد شعورك بالانفصال عن جسدك، وكذلك شعورك بالانفصال عن شريكك. قد تشعر براحة وتقدير جديدين لوجودك، ورغبة في مشاركته مع حبيبك بشكل متكرر!

إن قراءة هذا الكتاب هو التزامك باحتضان طبيعتك النشوة.
أشجعك على السعي وراء المزيد من المتعة في الحياة، وهي رسالة لا نسمعها كثيرًا في المنزل أو المدرسة أو العمل أو الكنيسة. يمكنك تنمية وتجسيد مستويات أعلى من الطاقة الجنسية في جسدك مما كنت تتخيله على الإطلاق. أعرف هذا من تجربتي الشخصية. كنت قد تجاوزت الخمسين من عمري قبل أن أتعلم تقنيات النشوة الجنسية التي أشاركها معك في هذا الكتاب. لا نكون أبدًا صغارًا أو كبارًا جدًا لتوسيع حساسيتنا. سترشدك تقنيات التدليك المثيرة في هذه الصفحات بوضوح وبفرح إلى متعة موسعة ورفاهية صحية وحتى تحول شخصي.

Machine Translated by Google

أريد أن أزيل الغموض عن التدليك وأمكّنك من تعلم العديد من أنشطة التدليك التي يمكنك اختيار مشاركتها مع شريك، أو القيام بها بنفسك، عندما تكون في حالة مزاجية للمسة حسية.

التدليك غذاء روحي. نبدأ بمداعبات بسيطة لليد أو الوجه لا تستغرق سوى عشر دقائق من يوم حافل. ستتعلم كيفية التواصل مع تفضيلاتك والتعبير عن رغباتك قبل أن ننتقل إلى تدليك الجسم بالكامل واللمسات التناسلية.

من خلال الالتزام بالإطارات الزمنية والتعبير عن الحدود لكل جلسة تدليك،

Machine Translated by Google

تتعلم كيف تبني الثقة والامتثال مع شريكك. عندما نعرف ما نتوقعه في نشاط ما، يمكننا أن نخفف حذرنا ونبدأ في الشعور. حتى نشعر بالأمان، لا شيء مثير! ستصبح طفلاً مرة أخرى، وتكتشف وتلعب بالجسد المثير. ستستمتع باللمس من أجل متعتك الخاصة وتكون على دراية بعجائب الحياة في كل نفس. ستتعلم كيف تتناوب كمعطي أو متلقي للمس في كل نشاط لتعميق وعيك بأجساد بعضكما البعض.

سيتذكر الطفل البالغ بداخلك كيفية اللعب دون قيود.

ستمارس اللمس دون الحاجة إلى الذهاب إلى مكان ما، واللمس دون رد الجميل، واللمس دون ضغوط لأداء شيء ما، واللمس دون التزام. ستتعلم اللمس الحر حيث يركز العقل فقط على الإحساس في اللحظة الحالية.

إن تعلم كيفية لمس نفسك بشكل ممتع يزيد من استمتاعك بلمسك من قبل شريكك. ومن خلال إحداث ثورة في تقنيات حب الذات (الاستمناء)، يمكنك إضفاء عمق وإثارة جديدة على تدليك الأعضاء التناسلية لشريكك.

يعد التدليك الذاتي المثير أمام شريكك طريقة مثيرة لتحويل الروتين القديم المثبط إلى حرية ونعيم جديدين.

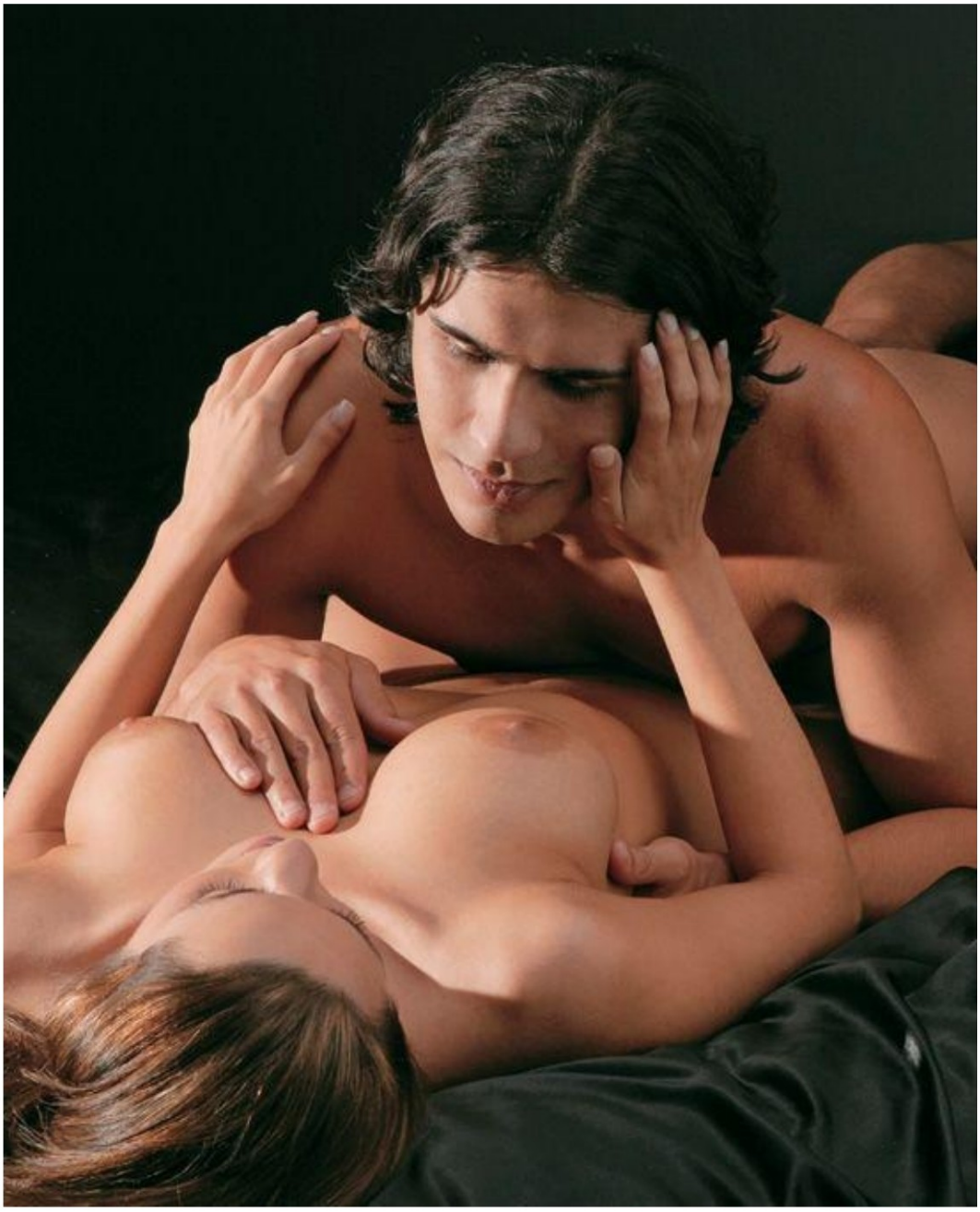
إذا كنت مستعدًا لإرخاء عقلك والعودة إلى حواسك، فاتبعني نفسًا بنفس، وضربة بضربة، إلى قلب من تحب.

إذا كنت تعبت من التفكير طوال الوقت، فإن التدليك سوف يوجهك إلى الملاحظة.
إذا كنت تعبت من السيطرة طوال الوقت، فإن التدليك سوف يقودك إلى الاستسلام.

إذا كنت تعبت من الإنجاز طوال الوقت، فإن التدليك سيقودك إلى الوجود.
إذا كنت مستعدًا للتمتع بالرهبة والعجب في كل لحظة مثيرة، فلنبدأ. في حين أن هذا الكتاب مصمم للأزواج، إلا أن معظم التمارين يمكن ممارستها أيضًا بمفردك. بناءً على الصورة، سأتحدث إما عن رجل أو امرأة طوال الكتاب، لكن تقنيات التدليك عادةً لا تكون محددة بجنس معين. اقتراحي لك هو قراءة كل فصل أولاً ثم أداء التمارين بالتتابع حتى تشعر بالراحة معها. عند إعادة قراءة الكتاب، لا تتردد في الاختيار عشوائيًا.

يتوق معظمنا إلى لمس الآخرين والتعرض لهم بطريقة خالدة وصادقة. نتوق إلى الشعور بالقبول والتقدير لكوننا كائنات حسية مثيرة. كان التدليك الإيروتيكي طريقي إلى مزيد من الحرية والنعمة. أدعوك إلى رحلة إلى قلب كيانك.

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

الفصل الأول

الظهور من أجل المتعة

إن قول نعم للمتعة مهارة مكتسبة في ثقافتنا. فالاستمتاع كل يوم ليس مدرجًا في جدول أعمالنا عادةً. إن رد فعلنا الانفعالي تجاه المتعة هو: "يبدو الأمر لطيفًا، لكن ليس لدي وقت". ومن المؤسف أننا لا نجيد الاستمتاع بالمتعة.

كم منا يلمسه الآخرون بشكل كافٍ في حياته اليومية؟ عندما كنا أطفالًا، كنا نحملهم ونداعبهم ونلمسهم طوال اليوم. هل نعتقد حقًا أننا كبالغين لم نعد بحاجة إلى ذلك؟ هل نخفي في انشغالنا جوعًا عميقًا للشعور بالتقدير والاهتمام والرغبة؟

كيف يمكن لشخص مجتهد محروم من اللمس أن يتحول إلى شخص مرتاح يتغذى على اللمس؟ هل نحتاج إلى أمر من الطبيب؟ "أنت تبدو منهكًا؛ اذهب إلى المنزل وكن في أحضان حبيبك حتى تستعيد عافيتك". هل نحتاج إلى أمر من رئيسك؟ "المبيعات في انخفاض؛ اذهب إلى المنزل، واستحم لفترة طويلة، ودلك نفسك، وابدأ في أحلام اليقظة".

نتذكر جميعًا أننا "ضبطنا" في طفولتنا ونحن نحلم يقظة، ووبخنا أحد الوالدين أو المعلم: "توقف عن أحلام اليقظة؛ فأنت تضيع الوقت". ولكن، ما الذي كان يُهدر في ذلك الوقت؟ ربما يكون الانشغال طوال الوقت مضيعة للوقت.

نحن نطلق على أنفسنا اسم البشر، ولكن يبدو أننا لا نصل أبدًا إلى حد "الوجود".
نحن عالم مليء بالبشر الذين يعملون بجد. وفي خضم عملنا المحموم وتحقيقنا للأهداف، ما مقدار السعادة والحرية التي نشعر بها؟

Machine Translated by Google

غالبًا ما يقودنا تفكيرنا الثنائي الخائف إلى الاعتقاد بأن علينا الاختيار بين طرفين متطرفين. في هذا الكتاب، أريد أن أوضح لك أنه ليس عليك الاختيار بين حياة العمل الشاق أو الحياة المليئة بالمتعة؛ بل من الممكن أن تحظى بكليهما!

التوازن يثري حياتنا، ومن المهم أن نستمتع بحكمة الجسد والفرح كل يوم.

الإذن لمزيد من المتعة

بصفتي مدربة في الجنس والعلاقة الحميمة، فإن أهم وظيفة أقوم بها هي منح الناس الإذن بالاستمتاع أكثر. أنا ناشطة في مجال المتعة. شعاراتي هي "اختر المتعة. افعلها من أجلك. افعلها على طريقتك. قل نعم للرغبات -وعبر عنها!". أشجع النساء على المغازلة، وإثارة أنفسهن، والتباهي. أساعد الرجال على استبدال عقولهم الفكرية وانشغالهم بـ "الفعل" ببعض المتعة في اللحظة والشعور في أجسادهم. أرى النعومة تغمر وجوه عملائي، والحيوية والأمل يعودان، والفتاة أو الصبي المختبئ يخرج للعب. لقد رأيت ذلك، وأحب أن أشاهده يحدث.

أحب أن أتخيل عالماً يهتم بالمتعة بشكل كبير. قد تستقبل صديقاً بحماس: "هل تريد أن تسمع عن أعظم هزة الجماع التي حصلت عليها الليلة الماضية؟" أو "لقد حدث أطرف شيء عندما كنت أستمتع بنفسي في غرفة الغسيل هذا الصباح".

أو على سبيل المزاح، "هل سبق وأن أخبرتك بخيالي عن ...؟" كلنا آذان صاغية. نحن أطفال في قرارة أنفسنا. متى توقفنا عن اللعب؟ متى يمكننا أن نبدأ من جديد؟

إن التدليك الإيروتيكي سوف يرفع سقف المتعة لديك. إذا كنت تعاني من الملل والروتين في حياتك، فأنا أوصي بجرعة منتظمة من اللمس -اللمس الحسي الخالي من الضغوط واللا هدف. أقترح عليك تحديد بعض الوقت -خمس أو عشر أو عشرين دقيقة في معظم الأيام (وأحيانًا أطول) لاستكشاف الجسد الإيروتيكي من خلال أنشطة التدليك في هذا الكتاب. المتعة هي انضباط. ضعها في الجدول.

اللمس هو البوابة إلى قلوبنا.

Machine Translated by Google

التنفس والجسم الكهربائي

إن تعلم تقنيات التنفس البسيطة هو المفتاح للاستمتاع بالتدليك المثيرة.
يعلمك التنفس الواعي كيفية تخليص عقلك من الثرثرة والحاجة إلى

Machine Translated by Google

"أداء" لشريكك. إن إدراكك لتنفسك يمكن أن يحرك الطاقة الجنسية المتولدة في منطقة واحدة، مثل الأعضاء التناسلية، إلى تجربة كهربائية في الجسم بالكامل .

إن التنفس الواعي يبطئ العقل ويعمق أحاسيس اللمس ويوقف الزمن العادي. ومن خلال التركيز على التنفس، يمكننا أن نختبر تجسيدًا عميقًا ومغذيًا. يذوب شعورنا بالانفصال، ويتبخر الشك الذاتي، ونشعر في الوقت نفسه بالنشاط والاسترخاء. يصبح التركيز على تنفسك هو الطريق إلى الاتصال بشريكك والكون بأكمله.

لقد تجاهلنا في الغرب كيف أن الوعي بالتنفس، الذي يمارسه منذ زمن طويل الصوفيون في العديد من التقاليد، يعد أداة بسيطة ولكنها عميقة للتحول الشخصي. قد تفاجأ كيف يمكن لممارسة التنفس في المحيط أن تجلب تغييرات فورية وقوية.

التنفس في المحيط: منفردًا

التنفس المحيطي هو تنفس بطيء ومتساوٍ وعميق مع تنهد عرضي "آه" عند الزفير. إنه طريق مؤكد للاستسلام أو النشوة الجنسية، سواء كنت تقدم أو تتلقى تدليكًا جنسيًا.

مارس التنفس من خلال المحيط من خلال تضييق فتحتي أنفك قليلاً عند الشهيق، حتى تتمكن من سماع تيار الهواء القادم من خلال أنفك. هل تتذكر عندما كنت طفلاً ووضع أحدهم صدفة على أذنك وقال، "اسمع، يمكنك سماع المحيط بالداخل"؟ هذا هو الصوت الذي تصدره من خلال أنفك مع كل شهيق. دع بطنك المسترخي يرتفع مع الشهيق، واسمح لعقلك بمتابعة صوت المحيط في أنفاسك حتى بطنك.

عند الزفير، افتح فمك قليلاً وأطلق صوت "آه" وكأنك تضباب المرآة بزفيرك الرطب الدافئ. قم بتليين حلقك واشعر بالاهتزازات أثناء التنهد أو التأوه عند الزفير. حاول وضع يدك على حلقك لتشعر بالاهتزازات. دع الصوت يتدفق بسهولة عبر الحلق المفتوح.

Machine Translated by Google

عندما تمارس أنت وشريكك التنفس الواعي، فإن إحساسك
يذوب الانفصال وتشعر بالنشاط والاسترخاء في نفس الوقت.

تعلم "ركوب صوت" كل نفس من خلال متابعة الهواء الذي يدخل ويخرج من الجسم بعقلك. حافظ على بطنك طرية. وجه عقلك، مرارًا وتكرارًا، لمتابعة صوت كل نفس. يعرف اليوغيون أنه إذا كان بإمكانك سماع أنفاسك ومتابعتها، فأنت في اللحظة الحالية.

تبدأ الممارسات التأملية والروحية الجنسية مثل التانترا (يوغا الجنس) بالوعي بالتنفس. ولا يختلف الأمر مع التدليك المبهج. فالتنفس هو وسيلتك إلى النشوة.

اضبطي المؤقت لمدة خمس دقائق واجلسي بشكل مريح لممارسة التنفس في المحيط.
إن أجهزة ضبط الوقت تمنعنا من تشتيت انتباهنا بمراقبة الساعة. إن هذا التمرين اللطيف قد يجعلك تشعر وكأنك تعود إلى منزلك ـبل وحتى تمارس الحب مع نفسك. إن تطوير ممارسة يومية للتنفس في المحيط يعزز قدرتك على التخلي عن العقل والعودة إلى جسدك أثناء التدليك.

"هل تعلم الشعور الذي تشعر به بعد النشوة الجنسية بعد ممارسة الجنس، ليس اندفاع الطاقة ولكن الشعور بالسلام والكآبة بأن لا شيء في العالم يزعجك؟ هذا ما فعله بي التواصل البصري والتنفس والتركيز من خلال لمسة صديقتي أثناء تدليك جسدي بالكامل. لم يختفي كل التوتر في عضلاتي فحسب، بل شعرت أيضًا ببعض النقاء."

Machine Translated by Google

التنفس في المحيط لشخصين

اضبطي المؤقت على خمس دقائق. اجلس أمام شريكك متربع الساقين مع ملامسة ركبتيك (مع أو بدون ملابس)، أو مع المرأة التي تجلس على حضن الرجل. انظري إلى العين اليسرى لشريكك بنظرة ناعمة . انتبهي للمساحة خلف عينيك. لاحظي تنفسك. هل هو بطيء وعميق، أم سريع وغير منتظم؟ زامني تنفسك تدريجيًا وحافظي على النظرة اللطيفة لبعضكما البعض.

ابدأوا في التنفس معاً، واستمعوا إلى شهيق وزفير كل منكما. إذا كان تنفسها غير مسموع، فاطلب منها أن تصدر المزيد من الصوت. لقد تعلمنا أن نتنفس بصمت، لذا فإن التنفس بطريقة أكثر صراحة قد يكون عقبة قد يتعين على بعض الأشخاص التغلب عليها. ابحثوا عن إيقاع بطيء مريح لكليكما. استمتعوا بالإذن بالنظر إلى حبيبكم، ومشاركة نفس التنفس، وإصدار الصوت معًا. عندما يتجول عقلكم، أعِدوا انتباهكم بلطف إلى التنفس.

كن على استعداد للاستفادة من طريقة أخرى للوجود. غالبًا ما يقاوم عقلنا في مرحلة ما ويريد استعادة السيطرة. بعد هذه النقطة مباشرة ينتظرنا الغيبوبة - وهي حالة متوسعة ولذيذة. يمكنك أن تطمئن العقل المفكر أنك ستعود بعد بضع دقائق من مراقبة التنفس. سوف تتطلع قريبًا إلى أخذ استراحة من الوعي العادي من خلال التنفس في المحيط. ستحتاج إلى ممارسة قوة التركيز والانتباه. إذا كنت صبورًا، فستكون المكافآت عظيمة.

أنهي جلسة التنفس في المحيط بتحية القلب. ضع يديك معًا في وضعية الصلاة عند قلبك، بحيث يلمس إبهاماك عظمة الصدر.

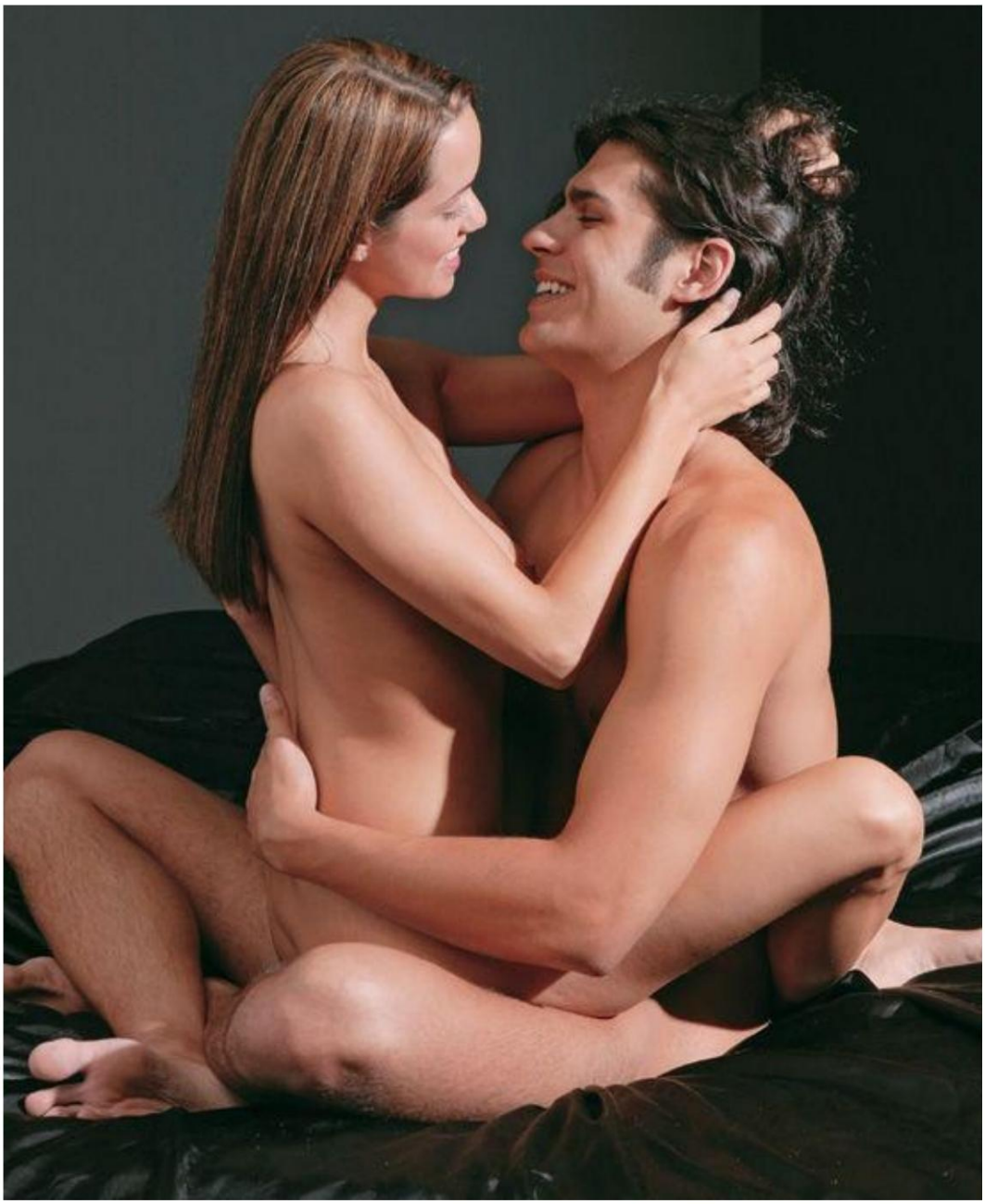
استنشق بعمق مع شريكك، ثم انحنِ للأمام تجاه بعضكما البعض، وازفر بينما يلامس منتصف جبهتك العين الثالثة (وتسمى أيضًا عين العقل، وهي مركز الحدس لدينا). تحية القلب تكرم الشرارة الإلهية في كل منا وتجلب الإغلاق للعديد من الأنشطة التي ستمارسها في هذا الكتاب.

"لم أكن أنظر إلى ناتالي بهذه الطريقة من قبل، قبل أن أخصص الوقت لرؤيتها حقًا. أعتقد أننا لا نسمح لأنفسنا عادةً برؤية بعضنا البعض حقًا. لقد شعرت بأنني أستطيع أن أتنفس بشكل متزامن، وأترك أفكارنا تنطلق.

Machine Translated by Google

"مسترخي ومنقول."

—راندي، 34



تنفس المحيط مع شريكك من خلال مزامنة تنفسك و
يتبادلان النظرات اللطيفة

Machine Translated by Google

إنشاء مساحة مثيرة

قبل سنوات تلقيت دعوة أصلية وفنية بالبريد من زوجي يدعوني فيها إلى "ليلة النشوة الحسية". كنت عائدة إلى المنزل بعد غياب دام شهرين، ولقد لفت انتباهي بالتأكيد. في تلك الليلة الخاصة، دللني بحمام الفقاعات، وقرأ لي الشعر، وأطعمني التوت البري الممزوج بالكونياك. ثم حملني إلى غرفة نومنا لتدليك مثير.

لمفاجأتي، لم أتمكن من التعرف على غرفتنا بسهولة.
وسائد ضخمة تزين السرير، الذي تم تغطيته بملاءات ساتان جديدة.
كان قد أعاد تزيين الجدران بصور جديدة لنا -بعضها عاريات -وأعمال فنية أخرى مثيرة (جميعها مؤطرة بشكل جميل).
وأضفى ضوء الشموع والموسيقى الهادئة على الغرفة رائحة وتوهج معبد قديم. وزينت ريش الطاووس وفراء الأرانب والرذاذ الغريب والمستحضرات والزيوت المنضدة الليلية. وذهلت، فحدقت بعيني الدامعتين في المعبد المقدس الذي أنشأه لنا.

كانت غرفة نومنا المتغيرة بمثابة إشارة إلى التحول الداخلي في حياتنا. لقد كنا ملتزمين بمزيد من المتعة. كانت غرفة نومنا المثيرة الجديدة استعارة لموقفنا الجديد المثير بشأن رفع سقف المتعة في زواجنا. عندما كنت أمر عبر الغرفة في النهار، كنت أتوقف وأفكر وأبتسم. كانت المساحة تحمل شغفنا.

اصنعي مساحة مثيرة خاصة بك في منزلك للقاءاتك الجنسية، سواء كان لديك شريك أم لا. فالنشاط يتبع النية. اجعلي مساحتك فريدة من نوعها -اجعليها شهادة جنسية على رغباتك وتاريخك وقصصك وأذواقك وشغفك.

قم بتزيين المكان دفعة واحدة أو وزع الجهد المبذول على مدار الوقت، ولكن اجعل المكان يعكس شخصيتك الحميمة. سيوفر لك معبدك المقدس مكانًا رائعًا لاستكشاف التدليك المثيرة. مجرد المرور من الباب سيجعلك تبتسم.

Machine Translated by Google

جزء من الاستمتاع بحبيبك هو أخذ الوقت للاسترخاء والإبداع والاستمتاع بمساحتك المثيرة.

Machine Translated by Google

الفصل الثاني
مداعبات الجسم

الجلد هو أكبر عضو في الجسم، ومع تقدمنا في السن، يصبح أكثر حساسية للمس. يمكننا أن نشعر أكثر مما كنا عليه عندما كنا أصغر سنًا، لأننا على استعداد للتباطؤ وأخذ الوقت الكافي لملاحظة الفروق الدقيقة في الإحساس. إن الوعي العميق باللمس يجعلنا نسترخي وندخل في حالة من النشوة الجنسية. إن مداعبات اليدين والقدمين ترسل محفزات مباشرة إلى الأعضاء الجنسية. يؤدي لمس هذه المناطق إلى تراكم خفي للطاقة الجنسية.

إن مداعبات الجسد أكثر حسية من كونها جنسية. فاللمسة الحسية تتعلق بالاستمتاع بمتعة الأحاسيس في اللحظة، في حين أن اللمسة الجنسية أكثر توجهاً نحو الهدف. ورغم أن اللمسة الجنسية قد تكون نتيجة طبيعية للمس الحسي، فإننا في هذا الكتاب نتعلم اللمسة الحسية، أو اللمس من أجل المتعة في اللحظة، مقابل اللمس الذي له وجهة، مثل الجماع. فبدلاً من الرغبة في الوصول إلى هدف الجنس، سوف تنجذب إلى الرحلة.

أخذ الأدوار

بالنسبة للتمارين في هذا الكتاب، سوف تختار أولاً أن تكون الشريك النشط أو السلبي، ثم تقوم بعد ذلك بتبديل الأدوار. يتيح لك التناوب التباطؤ وملاحظة ما يحدث حقًا. عندما تكون الشريك النشط،

Machine Translated by Google

أو كمُعطي للمس، يمكنك التركيز بشكل كامل على الأحاسيس التي تتلقاها أطراف أصابعك أو يديك من لمس جلد شريكك. عندما تكون الشريك السلبي، أو المتلقي للمس، يمكنك أن تكون على دراية كاملة بكل إحساس خفي للمس تستقبله. يتيح لك التناوب بين كونك نشطًا وسلبيًا أقصى قدر من المتعة، لأنه سيكون لديك الوقت لمراقبة الأحاسيس بطريقة جديدة وغير مستعجلة.

المس من أجل متعتك الخاصة

لقد تعلمنا أن نلمس بعضنا البعض من أجل إسعاد الآخرين. ففي العلاقات، تم برمجتنا على الاهتمام بالآخرين. وسوف يبدو لمس الأشياء من أجل إسعادك مختلفًا، وسوف يعمل هذا التوجه الجديد على تنمية الحيوية، فضلاً عن الاهتمام، بمداعباتك. وعندما تحاول إسعاد شريكتك، فإنك تكون في وضع الأداء وبالتالي تشعر بالقلق بشأن العمل الذي تقوم به من أجلها.

عندما تشعر بالقلق بشأن "القيام بالأمر بشكل صحيح"، فأنت لا تعيش في اللحظة الحالية.
عندما تلمس شريكك لإرضاء نفسك ، فإنك تسمح لنفسك بالاسترخاء والاستمتاع وبالتالي تدعو شريكك للقيام بنفس الشيء.

قبول المتعة

في كثير من الأحيان، عندما نتلقى لمسة، نفكر، "الآن بعد أن أخذت نصيبي، علي أن أعطي في المقابل". نشعر بالخجل أو الأنانية، بسبب تلقي الكثير من الاهتمام.
ربما لا نعتقد في قرارة أنفسنا أننا نستحق كل هذا الخير. ولكن تبادل الأدوار قد يساعدنا على تعلم الانفتاح على المزيد من المتعة، واستيعاب المزيد. وفي النهاية، ندرك، من خلال الشعور بالمتعة عند لمس شريكنا، أننا نمنحه هدية ثمينة من خلال تلقيه بالكامل.

فكر في مدى المتعة التي نستمتع بها عندما نداعب كلبًا أو قطة. هل نشعر بالذنب لأننا ننال كل هذا الاهتمام ونقطع الاتصال؟ هل نقف في منتصف المداعبة لأن دورنا قد حان لنرد الجميل؟ نحن نحب هذه المخلوقات لأنها تعرف كيف تستوعبنا وتستغلنا بكل ما نستطيع أن نمنحه ـبلا خجل أو خجل ـوهذا ما يجعلنا سعداء كمعطائين. توقف عن وضع حد زمني لمتعتك في التلقي. كن متحمسًا ـبل وحتى شرهًا ـعندما تتلقى (أو تعطي، في هذا الصدد).

Machine Translated by Google

إن التناوب في إعطاء وتلقي اللمس يطور التركيز والحضور.

الاستعداد للمداعبة

تعتبر اليدين مكانًا رائعًا لبدء المداعبة، لأنها حساسة، ومعتادة على اللمس، وتمتد من مركز القلب، الذي يعبر عن الحب. قرر

Machine Translated by Google

من الذي سيبدأ في المداعبة أولاً؟ اجعلا نفسكما مرتاحين، سواء بملابس أو بدونها، وادعما ظهركما إذا رغبتما في ذلك. حددا إطارًا زمنيًا لمدة المداعبة، مثل عشر دقائق، ثم ابدأا في تشغيل المؤقت.

قم بتحية القلب المختصرة حيث تنحني لبعضكما البعض مع وضع يديك على قلبك (لا يلزم أن تلتقي الجباهتان معًا). هذا يعطي بداية رسمية للمداعبة.
ابدأ في التنفس عبر المحيط لمدة دقيقة أو دقيقتين، وانظر برفق إلى عين الآخر اليسرى (نافذة الروح) واتبع صوت التنفس.

ركز على أحاسيسك

عندما يكون الشخص الذي يعطي الهدية جاهزًا، ضع يد شريكك في يدك كما لو كنت تضع جوهرة ثمينة. اشعر بالحرارة بين يديك. اشعر بثقل اليد.
ابدأ ببطء شديد في رسم الخطوط العريضة لراحة اليد والأصابع. أغمض عينيك لاستكشاف كل محيط وشق وخط وطية بشكل أفضل. انبهر بهذه اليد التي جلبت لك الكثير من المتعة. املأ نفسك بالرهبة من الاكتشاف الحسي في متناول يدك.

إن المداعبات غير لفظية، وهو ما يشجع الجانب الأيمن من دماغك على القيادة (إنه يعمل بطريقة غير لفظية ويتفوق في المعلومات البصرية والمكانية والإدراكية والحدسية). قاوم الخروج من هذه المساحة بالميل إلى التحدث أو الاستجابة لبعضكما البعض من خلال الإيماءات.

إن المداعبة ليست تدليكًا. فبينما توقظ الأعصاب في الجلد، فإنك لا تتلاعب بالأنسجة العضلية الموجودة تحتها. وكثيرًا ما يكون الملامسة أخف، مما يزيد من التحفيز. والضغط الشديد والمداعبة المتكررة في منطقة واحدة تقتل الإحساس. لا تلمس الشعر بالكاد، لأن الجذور تتعمق، وسيشعر بكل شيء.

إذا وجدت صعوبة في البقاء مركزًا، فحاول اللمس بشكل أبطأ وأخف.
إذا فقدت تركيزك، فتوقف عن اللمس، واستعد أنفاسك مرة أخرى، أو حتى أفضل من ذلك، تنفس مع شريكك لبضع أنفاس.
فالهدوء قوي مثل السكتة الدماغية. وإذا وجدت شريكك يحبس أنفاسه، تنفس برفق في أذنه لتذكيره بالتنفس في المحيط.
فالتنفس يبطئ عقلك ويساعدك على البقاء مركزًا في اللحظة الحالية، سواء كنت تعطي أو تتلقى.

التنفس الواعي هو مرساك.

التواصل الرحيم

Machine Translated by Google

عندما تعتقد أن نصف الوقت قد مر، قد ترغب في مداعبة اليد الأخرى. سيشير المؤقت إلى نهاية هذه المداعبة. ضع يدك برفق، وافتح عينيك، وأكمل المداعبة بتحية القلب.

قدّر مدى تقديرك للأيدي، وسيلة إبداعنا وعملنا في العالم. أعد ضبط المؤقت لمدة عشر دقائق، وقم بتغيير الأدوار.

خذ لحظة لتقدير يد حبيبك والمتعة التي جلبتها لك.

Machine Translated by Google

المس من أجل متعتك الشخصية، ولا تفعل إلا ما يرضيك.

مداعبة الوجه

Machine Translated by Google

إن مداعبة وجه شريكتك أشبه برؤيتها للمرة الأولى. إن السماح لها باستكشاف وجهها هو لفتة حميمة وسحرية. قرر من سيكون أول من ينشط (الرجل في هذا المثال). اجلس بشكل مريح، مع دعم ظهرك، وضع رأس شريكتك على وسادة في حضنك. اضبط المؤقت على عشر دقائق.

انظروا إلى بعضكم البعض بهدوء، وتنفسوا المحيط معًا لمدة دقيقة أو دقيقتين.
عندما تكون مستعدًا، ضع كلتا يديك برفق على وجهها بالكامل. اشعر بالحرارة: كن على دراية بنيتك في إحداث العجائب من خلال استكشافك. وبينما عيناك مفتوحتان (قد تكون عيناها مغلقتين)، ابدأ في لمس جبهتها عند خط الشعر.

حرك أصابعك ببطء بين شعرها. لاحظ الشعر ينزلق بين أصابعك وتحت أظافرك. انتقل إلى الجبهة. هل الجلد مشدود، أو بارد، أو ناعم، أو دافئ؟ استكشف كل خط في الجلد بدهشة، وتخيل الحكمة المستمدة من التجربة التي يحملها.

حركي أصابعك فوق حاجبيها من المنتصف إلى الخارج. كرري نفس الحركة ببطء. لامسي أطراف الرموش بأطراف أصابعك.
شجع شريكتك على البقاء في وضعية التنفس العميق من خلال تقليد تنفسك البطيء والمنتظم. المسها من أجل متعتك.

ارسم شكل عظام وجنتيها بإصبعي الإبهام والسبابة. ثم مرر إصبعك على جانب أنفها. ثم المسها باهتمام. وإذا شرد ذهنك عن اللمس، فخفف سرعتك. فالخطأ السهل هو القيادة بسرعة كبيرة. فكر في تجربة ركوب سيارة مسرعة على الطريق السريع بسرعة 75ميلاً في الساعة مقابل القيادة بهدوء على طريق ريفي بسرعة 25ميلاً في الساعة. ارسم شكل الأذن، ولكن لا تفحصها من الداخل. بالنسبة للنساء، لاحظ ملمس الخد العلوي الناعم مقابل لحيته أو شاربه. اقترب من الشفتين وارسمهما برفق. قد تنفصل الشفتان بشكل طبيعي عند لمسهما. استكشف هذه المنطقة الحسية بإثارة دون فحص إصبعك بالداخل.

اختتم المداعبة بوضع كلتا يديك على الوجه، ثم أطلقهما ببطء.
شاركي تحية القلب واعلمي أن العجب الذي أحدثته في هذه المداعبة يأتي منك. قبل أن تبدلي بين دور المعطي والمتلقي، يجب أن يأخذ المتلقي لحظة ليشاركك كيف كانت تلك التجربة. استخدمي كلمات يمكنها أن تعلم حبيبك عن لمسته، مثل مدى ضغطه أو سرعته بالنسبة لك. ناقشي الأجزاء التي أعجبتك أكثر، والأجزاء التي كان بإمكانه أن يظل فيها لفترة أطول، والأجزاء التي ربما فاتته.

حاول أن تداعب وجهك. خصص بعض الوقت، وأشعل شمعة، واجلس أمام المرآة. أنت الآن المعطي والمتلقي.

انظر وتنفس، بل وألق التحية على نفسك. أكرم نفسك بلمسة من قلبك. لاحظ كيف يمتص جلدك الماء.

Machine Translated by Google

لاحظ مدى حضورك مع نفسك. أغمض عينيك، واستلقِ إذا أردت، واسمح لتدفق الحب أن يتدفق إلى كيانك من خلال أطراف أصابعك. امنح نفسك الوقت الكامل المخصص للمداعبة.

يمكنك الاستمتاع بكل مداعبات الجسم كتعبير عن حب الذات.

ضبط الحالة المزاجية بالقصد

بحلول هذا الوقت، أنت تتعرف على التسلسل الافتتاحي لبدء المداعبة.

تختار الدور النشط أو السلبي، وتقرر الإطار الزمني، وتضبط المؤقت، ثم تنحني في تحية القلب وتتواصل من خلال التنفس في المحيط. هذه الطقوس الافتتاحية، التي تستغرق بضع دقائق فقط، تشير إلى رحيل واضح عن اليوم العادي والوقت العادي، وبداية وقت الجسد. من خلال تكرار الطقوس البسيطة، ينزلق العقل بسهولة أكبر إلى الاستسلام، ويتقدم الجسد إلى الأمام ليتولى زمام المبادرة.

إن إضافة مهمة إلى هذه التسلسل المهدئ هي تحديد نية لمداعبتك. من خلال تحديد نية، يمكنك تشكيل أو تحديد تجربتك بدقة أكبر. ستجد أن وجود نية يعمق التجربة ويمكن أن يعيدك إلى ملاحظة أحاسيس الجسم عندما يتجول عقلك. قد تنوي ببساطة "الاستماع إلى كل نفس"، أو "الشعور بتدفق التقدير بينك وبين شريكك"، أو "الشعور بكل إحساس"، أو "حب نفسك بشكل أعمق". يصبح هذا بمثابة مرساة يمكن أن تساعدك على العودة إلى اللحظة الحالية عندما تشتت انتباهك.

نحن نقوم بتحويل اللمسة العادية إلى لمسة مقدسة ببساطة عن طريق نيتنا للقيام بذلك.
يمكن التعبير عن النية بصمت لنفسك أو بصوت عالٍ لشريكك، وهي لفتة أقوى. تأكد من التعبير عن نيتك بلغة إيجابية. على سبيل المثال، إذا كنت تنوي عدم القلق بشأن الأطفال أثناء مداعبتك، فقل، "أعتزم أن أتنفس بسلام مع كل شهيق".

مداعبة القدمين

أقدامنا مليئة بالنهايات العصبية التي تتصل مباشرة بأعضائنا الجنسية، مما يجعل الأقدام أعضاء حسية ومثيرة للغاية. إن الإيماءة المتواضعة المتمثلة في الاستحمام ومداعبة القدمين، داخل حوض الاستحمام أو خارجه، هي فعل ممتع للغاية.

ابدأ بملء حوض صغير أو مقلاة بالماء الدافئ وإضافة بعض سائل الاستحمام

Machine Translated by Google

الأملاح. ضع منشفتين وصابونًا وغسولًا أو زيتًا بالقرب منك. بمجرد أن تبدأ في مداعبتك، فلن ترغب في أن يقاطعك أحد بمحاولة العثور على هذه العناصر. ضع وسائد كبيرة على الأرض لراحة المتلقي، بالإضافة إلى وسائد إضافية أسفل الركبتين لدعم الساق بالكامل.

اختر الشريك النشط (مقدم التدليك)، واضبط المؤقت لمدة عشرين دقيقة، وانحن في تحية القلب. يجب على الشريكين محاولة بناء نية إيجابية من جملة واحدة والتعبير عنها إما بصمت لأنفسهما أو شفهيًا لبعضهما البعض. انظرا معًا وتنفسا معًا؛ استمتع بكيفية ترسيخك للطقوس المألوفة في الجسد. عندما يكون الرجل جاهزًا، في هذه الحالة، يرفع قدمي المرأة ببطء في حوض الاستحمام أو وعاء الماء.

اغسل قدميها بالصابون واستكشف الأحاسيس اللمسية من خلال اللعب بالقدمين تحت الماء. أخرج إحدى القدمين من الحوض وضعها على منشفة ملقاة فوق فخذك. اغسل القدم مرة أخرى بالصابون باستخدام كلتا يديك. حرك إصبعًا بين أصابع القدم. اشعر بالمكان الذي تلتقي فيه بقدمك. اسحب أصابع القدم برفق، واتركها تنزلق بين أصابعك. استمتع بالجلد الزلق من أجل متعتك.

أعد قدمك إلى الحمام، وكرر ذلك مع القدم الأخرى. تحرك ببطء في حركات طويلة ومتواصلة. درب شريكتك على التنفس بشكل كامل إذا كان تنفسها سطحيًا أو غير منتظم أو هادئًا. تزداد الحميمية من خلال التنفس العميق معًا.

ضع القدم الثانية في الحوض مرة أخرى واشطفها. أخرج القدم الأولى ولفها بعناية بمنشفة مثل وشاح الطفل. افعل الشيء نفسه مع القدم الثانية. حرك حوض الماء جانبًا لتمنحك مساحة خالية وغير مثقلة للمداعبة. جفف القدم الأولى ببطء، مع الاهتمام بشكل خاص بالمساحة بين أصابع القدم.

ضع قدمك على فخذك. استكشف القدم بلمسات خفيفة كما فعلت في مداعبات اليد. إذا كانت شريكتك تشعر بالدغدغة، فامسحها باستخدام المزيد من الضغط وتوقف عندما تسترخي. افرك زيت التدليك أو المستحضر على يديك، بحيث يغطي القدم بالكامل برفق. قم بمسح الجزء العلوي والسفلي من القدم برفق بيديك في نفس الوقت.

Machine Translated by Google

غالبًا ما تكون الدغدغة بمثابة انسداد للطاقة الحسية أو الجنسية. إذا كنا
إننا نعاني من حساسية للدغدغة، ولا يمكن لمسنا؛ وبالتالي، نكون في مأمن من الشعور بالأحاسيس أو أن نصبح جنسيين. أقدامنا معرضة للخطر بشكل خاص، لأنها نادرًا ما يتم لمسها ولكنها حساسة للغاية. ذكّر شريكك الذي يعاني من حساسية للدغدغة بالتركيز على نقطة ملامسة الجلد للجلد من خلال التنفس بعمق. كن صبورًا، وتحرك ببطء أكبر، مع لمسة أكثر ثباتًا قليلاً. عد إلى اللمسة الخفيفة عندما يكون ذلك ممكنًا. إن مساعدة شريكك على التغلب على العوائق التي تحول دون المتعة أمر يستحق الجهد المبذول.

Machine Translated by Google

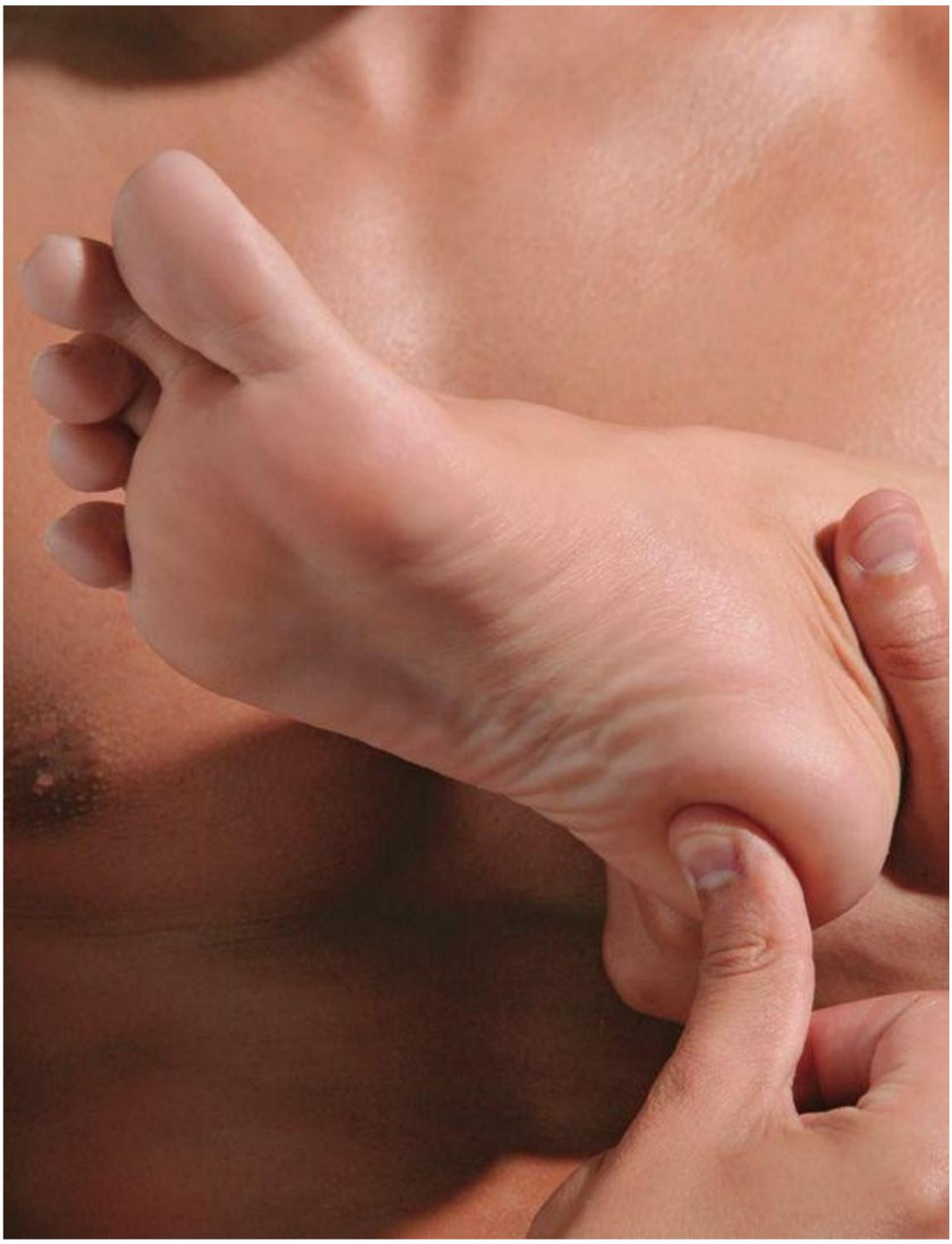
ضربات تدليك للقدمين

إن ضربات التدليك أعمق من مجرد المداعبة وتتضمن التلاعب بأنسجة العضلات الأساسية. وتعتبر القدمان نقطة بداية مثالية. قم بتغطية الكعب بقوة بيدك ودلك كرة القدم باليد الأخرى.

امسك مقدمة القدم واضغط على الكعب حتى يخرج تدريجيًا من قبضتك. افعل ذلك عدة مرات. اصنع قبضة باليد عند مقدمة القدم و

Machine Translated by Google

قم بتحريك مفاصلك بقوة على طول منتصف أسفل القدم حتى الكعب.
كرر ذلك عدة مرات. فأنت بذلك تقوم بتنشيط قنوات الطاقة الداخلية، أو خطوط الطول، التي ترسل رسائل مبهجة إلى العديد من الأعضاء في الجسم.



ابدأ من الكعب، حيث ستقوم بتدليك الأعضاء التناسلية بشكل غير مباشر. استخدم ضغطًا شديدًا (أكثر مما قد تظن)، ثم تحقق من

Machine Translated by Google

مع سؤال شريكك، "هل تريد ضغطًا أكبر أم أقل؟" اضبط إذا لزم الأمر. استمر في اللعب بنقاط الضغط على مقدمة القدم وبين أصابع القدم. اسحب كل إصبع من أصابع القدم، وحركه واسحبه.

يستخدم طلاب اليوجا التمدد المعاكس لتجديد شباب الجسم.

Machine Translated by Google

ضع راحة يدك فوق أصابع القدم، وبالراحة الأخرى أمسك الكعب. اضغط على أصابع القدم للخلف باتجاه القوس مع سحب الكعب في الاتجاه المعاكس. استمر لبضع لحظات. كرر هذا التمدد، واضغط بشكل أعمق، وباعد بين أصابع القدم وبعيدًا عن كرة القدم باستخدام راحة يدك المسطحة. مع بقاء حوالي سبع دقائق في التدليك، انتقل إلى القدم الثانية.

تقبيل القدمين

إن تقبيل القدمين هو لفتة من الامتنان والعبودية، وسوف يذوب كل منكما وشريكك حتى النخاع. استخدم إبداعك في هذا المجال وابدأ بلطف. ضع إصبع القدم (أصابع القدمين) داخل فمك وأطلق تنهيدة طويلة من الهواء الساخن دون حتى لمس أصابع القدمين -مجرد مداعبة هواء ساخن. توقف واشعر بالحرارة.

بعد ذلك، حرك لسانك المبلل برفق وبطريقة مرحة فوق إصبع قدمك. توقف واستمتع باللحظة. انفخ تيارًا باردًا من الهواء فوق لسانك الساخن. انتظر.
يمكن استبدال السكون بالضربة. اسأل أي موسيقي: إذا لم يعزف "الاستراحة"، فلا توجد موسيقى. اذهب إلى عمق أكبر الآن. مرر شفتيك على السطح؛ أدخل لسانك وأخرجه بين أصابع قدميك.

دع متعتك توجه لعقك وعضك وامتصاصك. لا تحاول إثارة إعجابها أو تقديم أداء لها. كيف يشعر هذا العضو على لسانك الرطب اللحمي؟
ما الأشكال والقوام التي تسعد أحاسيسك ؟ أغمض عينيك. كيف تشعر عندما تملأ فمك بجزء منها؟ اتبع رغبتك في المص والتأوه بشكل إيقاعي وتلذذ بمتعتك. العب مثل الطفل -بلا خجل، مليء بالبراءة والفضول.

في نهاية تدليك القدمين، انظر إلى عيني حبيبك ولاحظ كيف تعمل الطاقة المثيرة على تليين الوجه. انحني من القلب امتنانًا للحظات الخالدة والثمينة التي شاركتها. بدّل الأدوار وأعد ملء الحوض بالماء المنعش.

ماء.

"في حفل العشاء الذي أقيم استعداداً لحفل الزفاف، جلس أحد معارفي الجدد أمامي، ثم مد يده إلى قدمي من تحت الطاولة. فخلع حذائي وبدأ يدلك قدمي على ركبته. وبينما كان الآخرون يعتقدون أنني أغرمت بمذاق السوشي الحريري، ضحكنا مع أصدقائنا، لكننا احتفظنا بسرّنا. وعندما مشينا في الممر في اليوم التالي، بصفتي وصيفة العروس ووصيف العريس، كنت لا أزال مبتسمة. وإلى يومنا هذا، ما زلت أقدر الهدية البسيطة التي قدمها لي هذا الرجل".

—جينيفر، 29عامًا

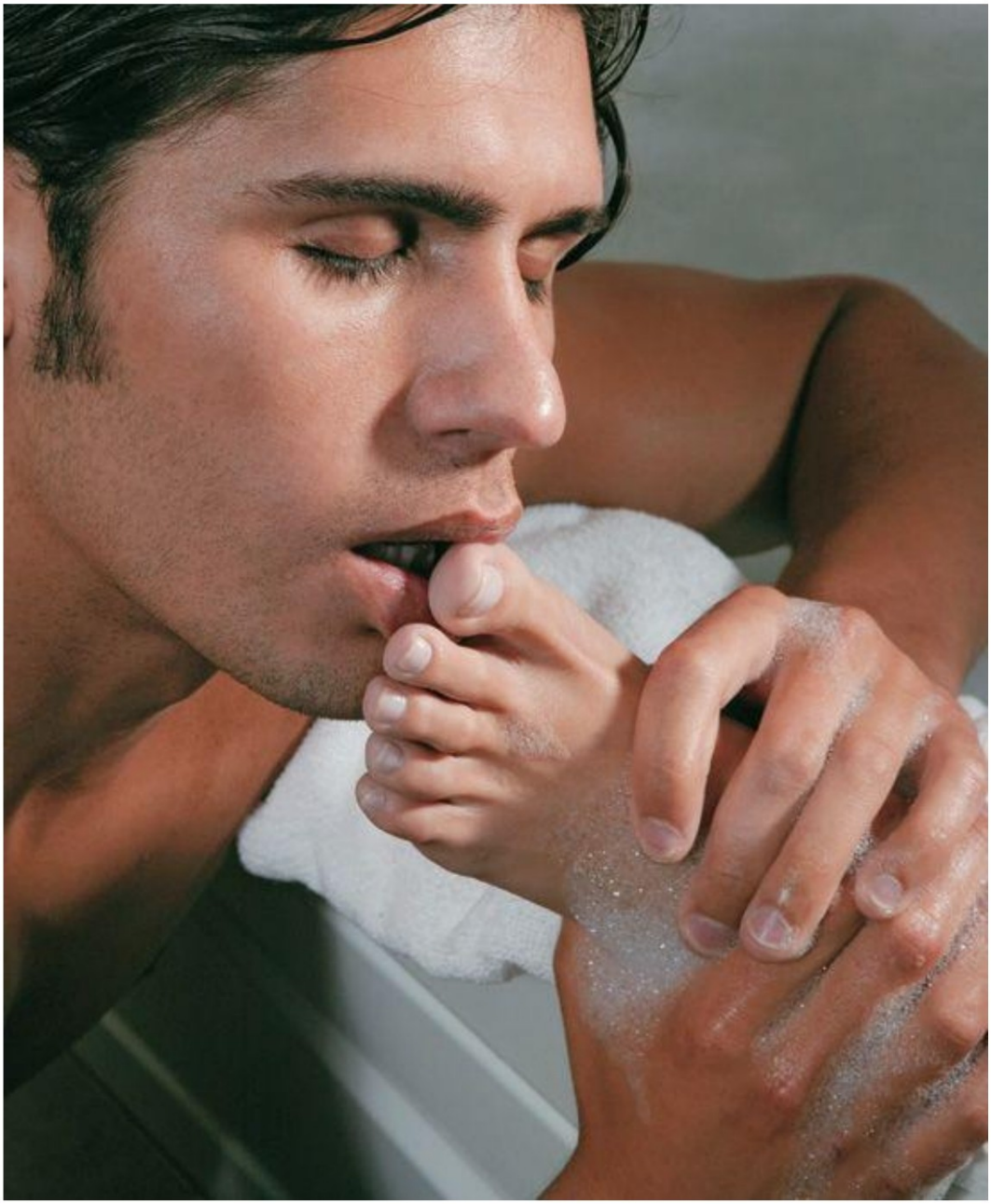
Machine Translated by Google

التدليك اللفظي

في المرة القادمة التي تتلقى فيها مداعبة، بدلًا من التبادل غير اللفظي المعتاد، حاول التحدث مع شريكك حول كيفية تحسين التجربة أثناء تدليكك. أخبره بمزيد من الضغط، أو أقل، أو أبطأ، أو أعمق، أو أخف، أو هنا أو لا هناك، وقم بتغيير الضربات، وما إلى ذلك. بعد أن يخبرك المتلقي بما يريده أو كيف يفعل شيئًا، رد بـ "شكرًا لك". قاوم الاعتذار أو الدفاع عن نفسك. إن ردود فعل شريكك هي هدية ثمينة؛ وكلمة "شكرًا لك" البسيطة تعترف بذلك.

لا أحد منا لديه القدرة على قراءة الأفكار، بل نحتاج إلى المعلومات لتحسين تقنيات اللمس لدينا.

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

عندما تتواصل مع شريك حياتك، لاحظ كل التفاصيل حول شعور أجسادكما معًا -الدفء، والنعومة، واللطف الناتج عن التواجد معًا -الشعور بالحماية والأمان.

الترابط

إن الترابط، الذي يذكرنا بالارتباط الدافئ بين الأم وطفلها، يملأ الجسم بالكامل بموجات جنسية لا ينبغي أن يتم التعامل معها بطريقة تناسلية. إن ما يبدو على السطح وكأنه خمول ربما يكون أعمق حركات التدليك المثيرة. إن الترابط يفتح قنوات الطاقة لدينا على مستوى خفي حيث تبدأ الحدود بين الأجسام في الذوبان والاندماج. يمنحنا الترابط فرصة لبناء وتوزيع الطاقة الجنسية مع الجسم بالكامل -وليس فقط مع الأعضاء التناسلية.

ابحثا عن مكان مريح للاستلقاء معًا، مثل السرير، واضبطا المؤقت لمدة عشرين دقيقة (أو أكثر). شغلا بعض الموسيقى الهادئة المريحة. يمكنكما الاستلقاء جنبًا إلى جنب في وضعية "الملعقة" (الصدر إلى ظهر الشريك)، أو يمكن للشريك الأخف وزنًا الاستلقاء فوق الشريك الأثقل وزنًا. تأكدا من أنكما مرتاحان ومدعومان بالوسائد عند الحاجة.

بمجرد الاستلقاء معًا، ابدأ في الانتباه إلى تنفسك، واترك همومك وتوتراتك تتلاشى مع كل زفير. أثناء الزفير، تخيل أنك تطرد مخاوفك واستياءك وتوقعاتك. أثناء الزفير، حرر الحاجة إلى التفكير والتحليل. دع لسانك يطفو بحرية في فمك، دون أن يلمس أي جزء من تجويف الفم. أثناء الاستنشاق، تخيل أنك تملأ

Machine Translated by Google

مع كل ما تحتاجه لنشر الفرح.
راقب إيقاع تنفس شريكك. من الطبيعي أن تتنفسا معًا في هذه الطقوس. لاحظ كل التفاصيل المتعلقة بكيفية شعور جسديكما معًا -الحرارة، والنعومة، ولطف التواجد معًا، والشعور بالحماية والأمان.

مع كل نفس، دع نفسك تغوص في أعماق الجسد، وتصبح شفافًا؛ اشعر بضعف اللحظة الحالية وعجائب عدم اليقين. اشعر بالواقع الجديد حيث يصبح الفعل وعدم الفعل شيئًا واحدًا، حيث تسمح لنفسك بالذوبان في الآخر.

هل تستطيع أن تشعر بأن حدودك تذوب في الآخر؟ هل يستطيع قلبك أن ينفتح ويرحب بالآخر؟ دع الاستكشاف يكون بلا مجهود. هل تستطيع روحك أن تطفو بعيدًا عن حدود الجسد؟ عادة ما يستغرق الأمر من خمسة عشر إلى عشرين دقيقة (أو أكثر) للتعمق في هذه المساحة الخالية من الشكل والمريحة والمدمجة. تحلى بالصبر؛ حتى النشوة تحتاج إلى ممارسة، لذا فإن تكرار هذا التمرين مفيد.

من الأخطاء الشائعة توقع الكثير في وقت مبكر جدًا. استمتع بالرحلة. تأكد من أنك تشعر بالحرية في إعادة ضبط وضعك بلطف أثناء الترابط. على عكس "انزعاج" شريكك، فسوف يسعد لأنك جعلت نفسك مرتاحًا. أنهِ المحادثة بتحية القلب ومشاركة التجربة.

يعتبر الاسترخاء والترابط بمثابة حجر الأساس للترابط الجنسي في الفصل الثامن.

Machine Translated by Google

الفصل الثالث

تدليك الظهر والجسم

إن مداعبة الجسد والاسترخاء الذي تم ممارسته في الفصل الثاني يشجعنا على الإطالة والتمتع باللمس. لقد بدأنا نشعر بالتأثيرات المنشطة والمريحة للتنفس الواعي واللمس وتحديد النية. هذه هي مفاتيح تنمية النشوة الجنسية وتهدئة العقل وفتح القلب. في تعلم تدليك الظهر والجسم، سنأخذ هذه الأدوات المثيرة إلى مستوى أعلى.

في التدليك، غالبًا ما نهتم بكيفية تقديم التدليك، وكيفية أداء الضربات المختلفة، وماذا "نفعل" لشريكنا. نادرًا ما نشغل أنفسنا بالجزء الأكثر تحديًا في التدليك -كيفية تلقي التدليك. نظرًا لثقافتنا المزدحمة، غالبًا ما نشعر براحة أكبر في القيام بذلك بدلاً من أن نكون سلبيين، مما قد يجعلنا نشعر بفقدان السيطرة. الجزء الخلفي من الجسم هو المكان المثالي لممارسة الاستسلام بشكل أعمق. نشعر بالأمان عند الاستلقاء على بطوننا، وحماية بطننا الضعيفة، وإخفاء أعضائنا التناسلية. الشعور بالأمان ضروري قبل أن نسمح لأنفسنا بالاستسلام.

الأزواج الذين لديهم علاقة جنسية عاطفية ومرضية يمارسون التدليك بانتظام كوسيلة لتعلم الاستسلام. يستخدمون التدليك الحسي كوسيلة لتعلم الاستسلام.

Machine Translated by Google

إن ممارسة التدليك الإيروتيكي يعتبر نشاطاً متكاملاً في حد ذاته، فهو يمد الجسم بالكامل بالطاقة والحيوية، سواء في دور العطاء أو التلقي، ويشعر الأزواج الذين يمارسون لمس الجسم بالكامل بروح مرحة بالنشوة الناتجة عن الاستسلام. وقد تكون النية الطيبة لهذا التدليك هي: "أعتزم أن أجعل كل زفير يأخذني إلى عمق الإحساس".

الدخول إلى الجسد

اختر سريرًا مريحًا أو سجادة ناعمة في مساحتك المثيرة وقم بتغطيتها بغطاء واقٍ. اختر زيت تدليك أو لوشن عالي الجودة (يمكن شراؤه من أي متجر للأطعمة الصحية). قم بتشغيل موسيقى مهدئة (بدون كلمات تشتت الانتباه) واجعل الأجواء جذابة بالشموع والروائح.

اضبطي المؤقت لمدة عشرين إلى ثلاثين دقيقة. إذا كان الرجل يعطي، استلقي جنبًا إلى جنب، واحتضني المرأة أمامه ويديه على قلبها. إذا كانت المرأة تعطي (كما هو موضح في هذه الحالة)، استلقي فوق الرجل مع وضع صدرك على ظهره. شاركي نية بسيطة من جملة واحدة. تواصلي واسترخي من خلال ضبط أنفاسكما أثناء ارتفاعها وانخفاضها معًا. استمتعي بأبسط طقوس مشاركة التنفس. اشعري بالتحرر مع كل زفير، ومع كل شهيق، استشعري شعورًا جديدًا بالدهشة.

Machine Translated by Google

يعد تدليك الظهر للجسم المكان المثالي لممارسة الاستسلام العميق.

"في البداية، كان من الصعب عليّ كرجل أن أتلقى فقط. شعرت أنني بحاجة إلى المبادرة أو على الأقل العطاء في نفس الوقت. لكنني واصلت التمرين وسرعان ما استرخيت بعمق في مكان جديد داخل جسدي. كنت ممتنًا لشريكتي -كانت تريد حقًا أن تعتني بي وتعطيني."

—ريتشارد، 38

يمكنك أن تأخذ نفسًا أبعد من ذلك نحو الاستسلام: اصنع تنهدًا مسموعًا "آه" أثناء الزفير معًا. اندهش من مدى المتعة التي ستشعر بها عند مزج الأصوات والاهتزازات. يمكنك أن تفقد نفسك. قد تضحكان معًا في هذا الوضع.

بعد دقيقتين من الاسترخاء والتنفس بشكل متزامن، تبدأ المرأة في تحريك ثدييها ببطء على ظهره. اتركي حلماتك ترسم أشكالاً مرحة على ظهره. اسحبي ثدييك فوق أردافه، وتنفسي الهواء الساخن على جلده البارد. في النهاية، اركعي بين ساقيه المفتوحتين.

من هذا الوضع، مد يدك خلفك وضع يدك على أسفل كل قدم. باستخدام لمسة خفيفة، مع وضع يدك على كل ساق، ارسم محيط عضلات الساق في نفس الوقت، وامسح الفخذين الداخليين، وانتقل فوق الأرداف، ثم على جانبي الظهر، وفوق الكتفين، ثم نزولاً على الذراعين إلى اليدين. استخدم ضربة واحدة طويلة ومتواصلة من القدم إلى اليد، ثم عكسها. كرر ذلك عدة مرات. انظر إلى مدى بطء قدرتك على القيام بهذه الضربة المنشطة.

مسكة القلب والعجز

اركعي على ركبتيك بجانب الرجل وضعي إحدى يديك على قلبه والأخرى على عظم العجز (آخر عظمة في العمود الفقري). يرتبط هذان المركزان الطاقيان، مركز الحب في القلب ومركز الجنس في العجز، من خلال لمسهما في نفس الوقت. ضعي يديك عليهما في هدوء وتنفسي بعمق. استمعي إلى أنفاسه. راقبي الجزء الخلفي من جسمه يرتفع وينخفض مع التنفس. إذا كان يحبس أنفاسه أو يتنفس بشكل سطحي، انحني وتنفسي بعمق على رقبته. فقط عندما تعرفين مكان حبيبك في التنفس، تكونين حميمة بما يكفي للاستمرار.

ابدأ بتحريك جسمك بلطف من هاتين النقطتين عن طريق تحريك يديك ذهابًا وإيابًا بمقدار بوصة واحدة. كن لطيفًا وغير مستعجل، ثم قم بتحريك جسمك تدريجيًا.

Machine Translated by Google

زيادة الشدة. إن الشعور بالتقدير من هذه الحركة اللطيفة يبعث على الراحة العميقة.

ستعمل عملية وضع القلب والعجز على ربط مركز القلب والمركز الجنسي لشريكك.

Machine Translated by Google

قم بالتدليك بكامل جسمك لتعزيز قوتك وراحتك.

ضربات تدليك أسفل الظهر للجسم

اركع عند ساقيه، وضع يدك على أسفل ظهره واسكب ملعقة كبيرة من زيت التدليك (يفضل أن يكون دافئًا) عليه. دون فقدان الاتصال بالجلد، قم بتوزيع الزيت من الأرداف إلى أسفل القدمين، وبالتالي تحديد المنطقة التي ستقوم بتدليكها بعد ذلك. في التدليك، يشعر المتلقي براحة أكبر عند معرفة منطقة الجسم التي سيتم تدليكها بعد ذلك. نظرًا لأن اللمسة غير المتوقعة تفاجئ الجسم وتهزه، فقم بإدخال كل منطقة بضربات خفيفة شاملة، ثم قم بتدليكها بمزيد من التفصيل، واختتم بضربة نهائية عريضة وخفيفة.

هذه الطقوس تعطي إحساسا بالأمان والاطمئنان.
الآن، اعمل على تدليك باطن قدميه بمزيد من التفصيل (على غرار ضربات تدليك القدمين في الفصل السابق). انتقل إلى القلب عن طريق تدليك عضلات الساق، إما واحدة تلو الأخرى أو في وقت واحد، عن طريق شد العضلة في يديك ثم إرخائها.

استخدم جسمك بالكامل كرافعة، وادفع يديك بقوة لأعلى الفخذ الداخلي الحساس، ثم لأعلى فوق الأرداف، ثم لأسفل الفخذ الخارجي. كرر ذلك عدة مرات. عند النقطة التي تلتصق فيها الساق بالورك (بالقرب من الأعضاء التناسلية)، اسحب أنسجة الفخذ بقوة بعيدًا عن خط الوسط للجسم فوق عظام الجلوس (حرفيًا العظام الموجودة أسفل لحم الأرداف التي نجلس عليها). تعمل هذه الحركة على تدليك الأعضاء التناسلية بلطف دون لمسها -وهي إشارة خفية إلى المتعة القادمة.

ضربات تدليك الأرداف

اركعي خارج ساقيه المفتوحتين، وحركي خدي مؤخرته، وأخبري شريكك أن يسترخي. حركي الخدين الممتلئين حسب رغبة قلبك. هذه متعة خالصة. أضمن لك أنه لن يطلب منك التوقف. أي حركة مثل الاهتزاز والهز يجب أن تكون متنوعة في الضغط والإيقاع والإيقاع، وإلا ستصبح متكررة ومملة لكل من المانح والمتلقي.

ضع يدك على الجانب الخارجي لكل خد وادفع يديك بقوة تجاه بعضهما البعض، واترك الخدين الممتلئين ينزلقان من قبضتك عندما تلتقي يديك فوق الشق. عد مرة أخرى لأخذ مغرفة أو مغرفتين أخريين. اعجن الخدين كما يعجن الخباز عجينة الخبز. تحقق معه بشأن ضغط لمستك من خلال

Machine Translated by Google

ببساطة، اسأل سؤالاً بنعم أو لا مثل: "هل ترغب في المزيد من الضغط؟"
إنك تبني الثقة من خلال الاستفسار وإجراء التعديلات، وخاصة إذا لم تتخذ موقفًا دفاعيًا. بعد تعديل ضغوطك، تحقق مرة أخرى: "هل ترغب في المزيد من الضغط؟"

استخدم قوة وزن جسمك لتوليد ضغط ثابت.

اصنعي قبضة بيديك وادفعيها ببطء فوق أردافه، مع تدوير معصمك أثناء ذلك. ضعي جسمك فوق قبضتيك من أجل استخدام قوة وزن جسمك لإنتاج ضغط ثابت، خاصة إذا كنت امرأة. من خلال السماح لوزن جسمك بالعمل لصالحك، يمكنك التدليك بقوة دون تعب أو إجهاد العضلات الصغيرة في يديك ومعصميك. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك تنويع الضربات بضغط أخف طوال التدليك.

تدليك العجان

العجان هو المنطقة الواقعة بين كيس الصفن والشرج عند الرجل والمهبل والشرج عند المرأة. نادرًا ما يتم تدليك عضلات قاع الحوض في هذه المنطقة، واللمس هنا يعطي إحساسًا رائعًا. نحافظ دون وعي على التوتر في هذه المنطقة ("مؤخرة مشدودة")، والتدليك الجيد للعجان يخلق مؤخرة أطول وأقوى.

Machine Translated by Google

الوصول إلى النشوة الجنسية لكل من الرجال والنساء، فضلاً عن مزيد من التحكم في القذف للرجال.
يُطلق على منطقة العجان عند الرجال اسم "القضيب الخفي". يقع ما يقرب من نصف الأنسجة الحساسة والوعائية للقضيب خلف كيس الصفن وداخل الحوض. يمكن تحفيز هذا "القضيب المنسي" من قبل شريك ذكي للحصول على تجربة ممتعة وصحية. عادةً ما يتم تجاهل منطقة العجان عند تدليكها، حيث تحفز غدة البروستاتا الحساسة المعروفة باسم بقعة جي عند الذكور، والتي تعمل على الاسترخاء والإثارة. بالنسبة لكلا الجنسين، يعمل التدليك على تنشيط الأعضاء التناسلية والتخلص من الأنماط القديمة والكبتات وخيبات الأمل السابقة، وبالتالي خلق فرصة جديدة للرفاهية والحميمية.

ضعي راحة يدك المسطحة على العجان مع تغطية الأصابع للشق وحركي اليد حتى تشعري بعظام الجلوس (بالقرب من مكان التقاء الساقين بالحوض). ضعي يدك الثانية فوق الأولى وانحنِ بثقل جسمك بالكامل باتجاه القلب. اهتزّي وامسكي. دعي دفء وجودك عند "جذره" يتحدث بصمت عن موافقتك على ميوله الجنسية. تنفسا معًا. يمكن لهذه المنطقة أن تتحمل قدرًا كبيرًا من الضغط ويترجم ذلك إلى الشعور بالأمان والحب.

مع إبقاء إحدى يديك على الجذر (منطقة العجان)، حرك اليد الأخرى لأعلى ظهره لتستقر على القلب (الجانب الأيسر). تتبع هذا المسار من الجذر إلى القلب لأعلى ولأسفل في عدة ضربات بطيئة تتنوع بين الاهتزاز والسكون والتأرجح والصوت.

يتم إجراء عملية السبر عن طريق وضع صدرك فوق يد العجان وإخراج تنهد التقدير، والذي يهتز جذره من خلال يدك. سيساعد ذلك في إذابة الخجل الذي نحمله غالبًا دون وعي في أساس وجودنا.

اركعي بجانب جانبه الأيسر، أو جانب القلب، وضعي يدك اليسرى على منطقة القلب كما في وضعية القلب والعجز السابقة. ضعي يدك اليمنى على الشق مع وضع أصابعك معًا على العجان. اغرسي كامل طول أصابعك في عمق "القضيب المخفي". اضغطي، افركي لأعلى ولأسفل، دلكي بشكل دائري، اهتزّي، واثبتي. استشيريه بشأن ضغطك. حركي الجسم بالكامل برفق من وضعية القلب والعجان الثابتة هذه. (ملاحظة: العجان أصغر كثيرًا عند النساء. لا تلمسي أو تخترقي المهبل بقبضتك وهزّيه.

سيتم تناول موضوع اللمس التناسلي في الفصل .6 _____

قم بإكمال تدليك الجزء السفلي من الظهر من خلال القيام بعدة ضربات خفيفة على شكل حرف لامن أسفل أحد القدمين إلى أعلى الساق، وعبر العجز، ثم إلى القدم الأخرى.

البطء شيء إلهي.

لقد فقدنا هذه العادة. فعندما نتحرك بحركات بطيئة ومنتظمة ومتناغمة، يجد الوعي مكانه. ويبدأ الجسم بالاستمتاع بأصغر الأشياء. ويزداد الانتباه. ونستوعب العالم المليء بالعجائب. ونفتح أعيننا على العالم.

Machine Translated by Google

الحواس إلى أقصى حد من البصر والصوت واللمس.

امسكي منطقة العجان ورجّيها واضغطي عليها باتجاه قلبه أثناء تدليك منطقة العجان.

تدليك الجزء العلوي من الظهر

من الناحية المثالية، يجب أن تكوني قد أتممت نصف جلسة التدليك، أو ما بين عشر إلى خمس عشرة دقيقة. من وضعية الركوع بجانب جسمه، انحني لأسفل وضعي رأسك وصدرك على ظهره، وضعي ذراعًا على كتفيه وذراعًا أخرى على أردافه.

استمتعي بعناق من الخلف. تواصلي معه مرة أخرى من خلال التنفس واتركي عدة زفيرات اهتزازية تدوي عبر صدره.

اركعي على ركبتيك بجانبه، وضعي ظهر يدك على عجزه وضعي ملعقة أو ملعقتين من الزيت الدافئ في راحة اليد. افركي راحتي يديك برفق واستخدمي كلتا يديك لتوزيع الزيت برفق بضربات بطيئة وواسعة على منطقة الظهر والكتفين والرقبة والذراعين. أنت "تقدمين" هذه المنطقة الجديدة من الجزء العلوي من الظهر بالتركيز والتنفس والثقة. أنت تنقلين الفكرة "أنت بأمان معي؛ يمكنك التخلي عني".

Machine Translated by Google

فتح بوابة البذرة

مد يدك حول جانب البطن عند الخصر وكرر هذه الحركة باليد الأخرى على الجانب الآخر من البطن. ابدأ بسحب جانبي البطن ببطء وقوة نحو خط الوسط من الجسم. بدون رفع يديك بعيدًا عن الجسم، استمر في الضرب بكل يد حول جانب البطن المقابل. كرر حركة السحب لأعلى، مع التقاطع بقوة على الظهر حتى تصل إلى الكتفين. تسمى هذه الحركة فتح بوابة البذرة. عندما يرتدي الرجل حزامًا، ينفصل مركز القلب (العفوية والمرح) عن الأعضاء التناسلية (التوجه نحو الإنجاز والهدف). أنت تفتح طريقًا إلى الجنس المرح وغير الموجه نحو الهدف.

إن ضربة "فتح البذرة" توقظ روح المرح الفطرية لدى الرجل.

Machine Translated by Google

استخدم ساعديك ومرفقيك وذراعيك العلويتين لزيادة مساحة سطح اللمس.

التدليك بالذراعين والمرفقين

ضعي وزن جسمك بالكامل بين ساقيه على ساعديك ومرفقيك، ثم حركيهما فوق ظهره من الورك إلى الكتفين، أولاً جانب واحد في كل مرة، ثم كليهما في نفس الوقت. حركي الأرداف مع وضع المرفق مباشرة في تجويف الورك. اسأليه، "هل تريد ضغطًا أقل؟" اشكريه عندما يجيب.

حركي وزنك فوق ساعديك فوق منطقة رئتيه. هل تشعرين بضغط أنفاسه يضغط على وزن جسمك؟ اطلبي منه أن يعمق أنفاسه ضد ضغطك المستمر على الرئتين. أنفاسه مهمة بقدر لمستك في تنمية النشوة. دربيه على الوصول إلى اكتمال اللحظة من خلال عمق أنفاسك المذهل.

اكتشف قوة ومتعة استخدام أجزاء الجسم الأكبر من اليدين كأدوات للتدليك. استخدم مرفقيك للصعود على جانبي العمود الفقري، واشعر بكل فقرة أثناء التدليك. استخدم ساعديك للنزول على جانب الجسم تحت الإبطين، مع الضغط على الصدر معًا. حاول استخدام الجزء الخلفي من ذراعيك العلويتين لسحب جانبي الرقبة لأسفل، فوق الجزء العلوي من الكتفين.

Machine Translated by Google

أين يمكن لأجزاء جسمك الأخرى غير اليدين أن تتناسب معها وترن وتهدئ؟ استمتع باللعب على المنطقة الوعرة من الظهر، ولكن كن لطيفًا دائمًا مع المنطقة الناعمة غير المحمية من الكلى، والتي تقع أسفل الأضلاع وفوق الخصر.

اجعل كل الضربات في تدفق مستمر، بحيث تتداخل كل ضربة مع الأخرى. بمعنى آخر، تتذكر الضربة الأخيرة وتتوقع الضربة التالية في سلسلة متصلة. لبدء وإنهاء الضربة، انزلق داخل الجسم وخارجه. تدرب على الإقلاع والهبوط بسلاسة. حافظ على ملامسة اليدين بالكامل كلما أمكن ذلك.

تدليك الكتف

اركعي على ركبتيك عند رأسه ووجهك نحو قدميه، وضعي يديك على لوحي كتفيه بحيث تلامسانهما تمامًا. عند الزفير، اتركي يديك تنزلقان على ظهره حتى خصره، باستخدام وزن جسمك خلف الضربة. عند الاستنشاق، اسحبي يديك لأعلى على طول جانبي الجسم وفوق أطراف الكتفين. كرري هذه الضربة المتصلة عدة مرات، مع مزامنة أنفاسك مع حركتك بعيدًا عن القلب ونحوه. ابتعدي عن القلب عند الزفير ونحو القلب عند الاستنشاق. حاولي أن تطابقي أنفاس شريكك.

باستخدام باطن إبهامك المسطح، ارسم دوائر صغيرة على طول كل جانب من العمود الفقري من الرقبة إلى العجز. يعكس الإبهامان بعضهما البعض أثناء دورانهما للخارج من العمود الفقري. حاول أيضًا عمل نفس الدوائر بالإبهام حول الحواف الخارجية لشفرات الكتف إما واحدة تلو الأخرى أو في وقت واحد. قم بتنويع هذه الضربة باستخدام راحة اليد.

مع وضع المرفقين في منحنى الكتفين عند قاعدة الرقبة، انحنِ نحو الكتفين واهتز. بضربة واحدة طويلة وناعمة، ادفع الكتفين للأسفل وللخارج باتجاه الذراعين العلويين ثم ارجعهما للخلف باتجاه الرقبة.

ضع إبهامك في الأخدود الموجود بين لوح الكتف وعظم الترقوة واسحبه للخارج من قاعدة الرقبة إلى أطراف الكتف. استخدم هذه الحركة على جانب واحد في كل مرة، ثم على كلا الجانبين في نفس الوقت.

تدليك الذراع

أرشد شريكك السلبي إلى أن يتحول إلى دمية خرقة عندما تختار تحريك أحد الأطراف، مثل ذراعه. لا ينبغي له أن يساعدك برفعها بنفسه. إنه في وضع الاستسلام؛ لقد سلم جسده إليك (رغم أنه لم يفقد صوته في

Machine Translated by Google

ارفع ذراعه برفق لاختبار تصميمه السلبي. إذا لم تكن ذراعه متراخية مثل دمية خرقة، همس في أذنه أنك تريدينه بالكامل مثل المعجون بين ذراعيك، ناعمًا ومفتوحًا.

Machine Translated by Google

التنفس مع ضرباتك يجعلها أكثر ثقة، ووعيًا، وقوة.

أمسك معصمه أو معصميه على بعد بضع بوصات من السرير، ثم حرك ذراعيه بلطف من جانبيه إلى أعلى رأسه. حرك الذراع بالكامل. اسحب الذراعين برفق بعيدًا عن مفاصل الكتف، لتحرير أي توتر حول المفاصل.

رجّي يديك برفق.
وضع ذراعيه للأسفل مرة أخرى، وشد أصابعه. وضع يده على كل منهما

Machine Translated by Google

الساعد عند الرسغ، استنشق أثناء تحريك ذراعه لأعلى نحو القلب في ضربة مستمرة، وازفر أثناء النزول مرة أخرى. كرر هذه الضربة عدة مرات، مع تجربة الاختلافات الخاصة بك. لاحظ الفرق عندما تتنفس أثناء الضربة وعندما لا تفعل ذلك. التنفس أثناء ضرباتك يجعلها أكثر ثقة ووعيًا وقوة.

تدليك الرقبة والرأس

عند تدليك الرقبة والرأس، يمكننا أن نتذكر كم مرة تداخلت حالة الانشغال بالرأس مع الاستمتاع بالتجارب الحسية. لا يمكننا الاستسلام إذا كنا في عقولنا. يجب أن نتعلم التخلي عن التحليل وتجربة أحاسيس اللمس ببساطة للاستمتاع بالتدليك. إذا قارنا لمسة بتجربة سابقة أو فكرنا فيما قد يحدث بعد ذلك، فإننا لا نعيش اللحظة (وكثيرًا ما نشعر بالاكتئاب أو القلق).

ضربات تدليك الرأس

لتدليك الرقبة والرأس، اجلس على ظهر شريكك دون أن يكون هناك وزن زائد يشتت انتباهه. ذكّره بأن يتابع باهتمام كامل المكان الذي تلمسه، وعندما يشتت انتباهه (وهذه طبيعة بشرية!)، اطلب منه أن يعيد انتباهه بالكامل بلطف إلى لمستك.

مشطي شعرك بأصابعك برفق، وتحركي ببطء نحو الجذور وفروة الرأس. حركي شعرك بأطراف أصابعك على فروة الرأس، وابدئي برفق ثم بقوة أكبر. أمسكي الشعر بين أصابعك واسحبيه حتى تشعري بمقاومة. اسأليه إذا كان يريد منك سحبه بقوة أكبر. استخدمي أطراف أصابعك في حركات دائرية على فروة الرأس، واغسليه بالشامبو الجاف، مع التلاعب بالأنسجة بين الشعر وفروة الرأس. لا تكوني خجولة للغاية هنا.

اسحب شحمة الأذن الناعمة برفق إلى الأسفل، واسحب منتصف الأذن نحوك والحافة العلوية للأذن إلى الأعلى. دلك الجزء المنخفض خلف الأذن من عظم الفك بحركة دائرية بإصبعيك الثاني والثالث. اضغط على مؤخرة الرقبة على طول الفقرات بين إبهاميك والسبابة. اسحب الجزء العلوي من الكتفين إلى الأعلى حيث يلتقيان بالرقبة، ثم دلكيها في راحة يديك.

Machine Translated by Google

لقد طور الباحثان الشهيران في مجال الجنس في ستينيات القرن العشرين، ويليام ماسترز وفيرجينيا جونسون، تقنية لمساعدة الناس على الخروج من عقولهم والدخول إلى أجسادهم، والتي أطلقوا عليها اسم "التركيز الحسي". تشجع هذه التقنية كل شريك على التناوب على زيادة الاهتمام بحواسه. وقد ساعدت هذه الطريقة، المرتبطة بالعديد من ممارسات التأمل التانترية من الشرق، العديد من الأزواج على تحقيق مستويات عالية من المتعة من التدليك.

لممارسة التركيز الحسي، ما عليك سوى توجيه انتباه عقلك إلى نقطة التلامس على بشرتك حيث تشعر أنك تلمس أو يتم لمسها (يقوم كل من المعطي والمستقبل بالتركيز الحسي). كلما شرد عقلك من اللمس إلى أفكار أخرى، أعده إلى نقاط الإحساس باللمس على بشرتك. بعد قضاء بعض الوقت في تدريب العقل على التركيز فقط على أحاسيسك، ستتمكن من التركيز بسهولة أكبر، وكبح جماح أفكارك عندما يتجول عقلك. تكون النتائج مبتهجة عندما يتوقف العقل عن الثرثرة ويصبح "عبدًا" للجسد بهذه الطريقة البسيطة.

الانتهاء من ضربات التدليك على الظهر

جسم

إن جمال التدليك الإيروتيكي يكمن في الاحتفال بالجسد باعتباره طريقاً إلى الروح، والاحتفال بالروح باعتبارها محسوسة من خلال الجسد. في الغرب، لم نحتفل بالصلة بين الروحانية والجنس التي كانت سائدة لآلاف السنين في التعاليم الطاوية والهندوسية والبوذية القديمة. في نظرتنا الثنائية للخير والشر، والصواب والخطأ، نعتبر الروح إلهية ونخشى الجسد باعتباره شيئاً يصرفنا عن الإلهي. فلا عجب أن استعادة جسدنا باعتباره طريقاً إلى الإلهي أمر قوي للغاية.

الجسد هو المعبد الأرضي للروح ويستحق احترامنا. وداعًا لجسدك الخلفي بنفس الضربات التي استخدمتها لبدء التدليك. اركع بجانبه، ودلكه من الرأس إلى القدمين بكلتا يديك في مسار طويل ومتواصل على كل جانب من جوانب الجسم. باستخدام لمسة خفيفة، كن مدركًا في ذهنك لربط جميع أجزاء الجسم في كيان واحد متكامل. استشعر جسده بالكامل في وقت واحد بلمستك. قم بتضمين الكتفين والذراعين واليدين أثناء تتبعك للجسم بالكامل.

Machine Translated by Google

قد ترغب في إنهاء اللمسات الأخيرة بريشة طاووس أو بوضع وشاح حريري فوقه. اجعل كل لمسة من الريشة تشبه صلاة تكريمًا له باعتباره جانبًا من جوانب الإلهية. اجعل آخر لمسة مقصودة مثل الأولى. أحب أن أنهي بوضع يدي بلطف على القلب والعجز ثم رفعهما ببطء، بشكل غير محسوس تقريبًا. بعد إطلاق اللمسة الأخيرة، استرح في هدوء بجانبه، ببساطة اترك مساحة له لاستيعاب تقديرك.

انتظر حتى يتحرك ثم قدم له تحية القلب أو احتضنه بحرارة. يمكنك أيضًا اختيار أن تحتضنه بصمت.

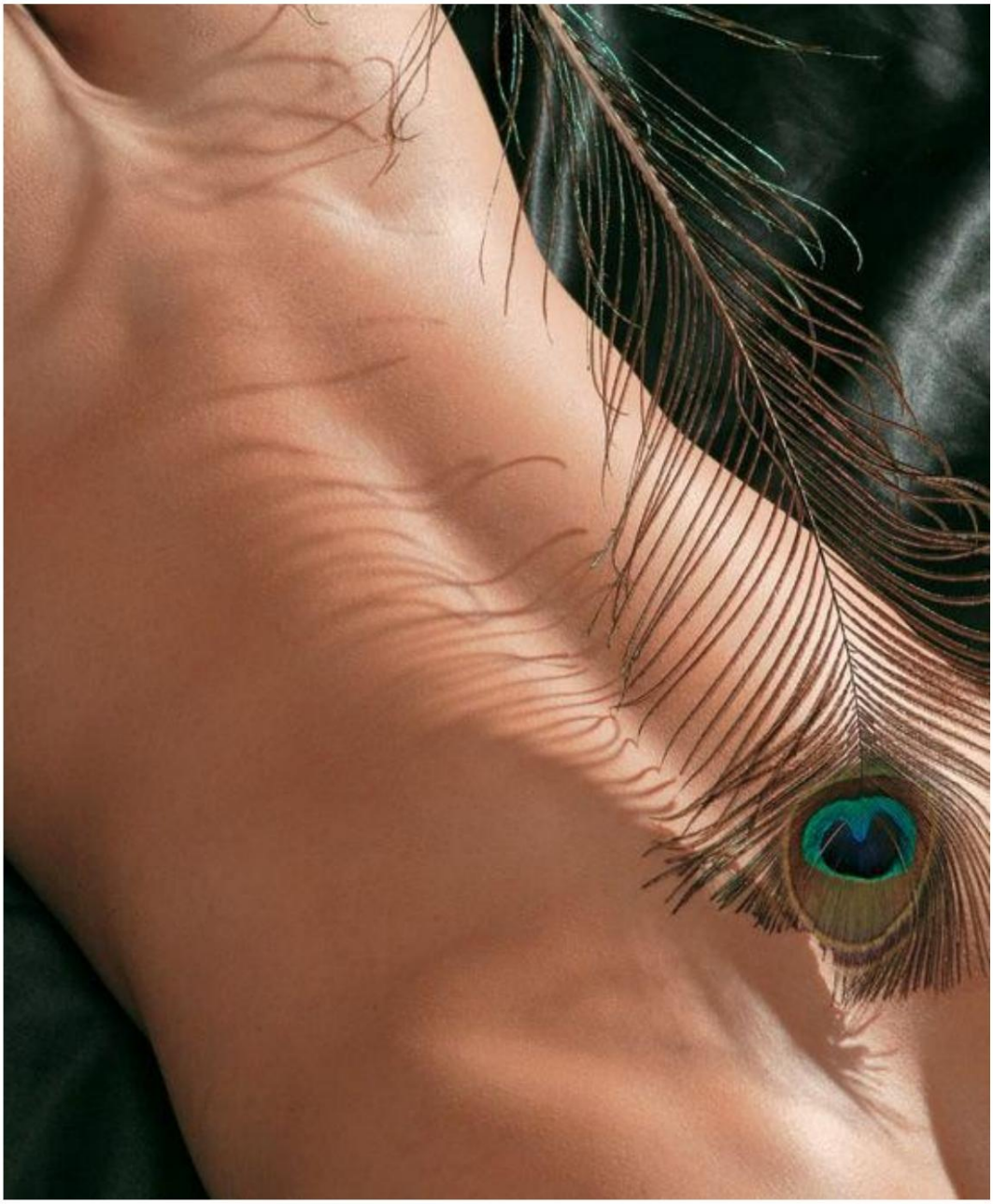
عندما تكون مستعدًا، قد ترغب في التحدث عن التجربة. كيف ساعدت نيتك في توجيه استسلامك أو تجربتك؟ ما الذي فعله شريكك بشكل خاص لتشجيعك على التخلي؟ هل شعرت أنك تستطيع توصيل مشاعرك أو احتياجاتك العميقة إلى المانح؟ كيف نجحت عملية ضبط النفس وإبطاء التنفس أو فشلت؟

بدلاً من التقليل من الحديث كما فعلت في هذه الجلسة، قد ترغب في التحدث عن الضربات أثناء التدليك في وقت آخر. يساعدك الصمت على التركيز والاستسلام، لكن تدريب شريكك على ما تحبه يعد طريقة رائعة لتحسين مهاراتك. في بعض الأحيان، يعمل التدليك اللفظي على إحداث العجائب. يمكنك أيضًا عكس ترتيب التدليك والبدء بالرأس والانتهاء بالقدمين.

"لقد شعرت براحة شديدة عندما قامت صديقتي بمسح ظهري برفق بريشة حتى أنني اعتقدت أنني نمت. لابد أنها استمرت في لمسني، لأنني شعرت بأحاسيس نشوة لا تصدق وأنا أتحرك داخل وخارج. لقد جعلتني أشعر بأن أي شيء أفعله كان على ما يرام، لذلك لم يكن عليّ القلق بشأن الاستجابة. لقد أحببت ذلك. لقد كان الأمر مُحررًا للغاية."

—جوناثان، 28

Machine Translated by Google



الجسد هو معبد الروح، تكريم الجزء الخلفي من الجسد من خلال
يمكن أن تكون لمسة الريشة الخفيفة تجربة حسية ومثرية للروح.

Machine Translated by Google

الفصل الرابع

تدليك الجسم الأمامي المثير

محبة أجسادنا

كان الجزء الخلفي من الجسم مكانًا مثاليًا لممارسة الاستسلام العميق، في حين أن الجزء الأمامي من الجسم يطرح تحديات جديدة قد تتداخل مع الاستمتاع بالتدليك المثيرة. جميعنا لدينا مشاكل مع أجسادنا. نتمنى جميعًا أن تبدو مختلفة. عندما نشعر بالقلق بشأن كيفية نظر شريكنا إلى أجسادنا، نفقد متعة التواجد في اللحظة والشعور بلمسته. عند تدليك الجزء الأمامي من الجسم، مع تعريض صدورنا وأعضائنا التناسلية، نشعر بالضعف بشكل خاص.

صورة الجسم

لقد قيل لنا جميعًا، أو توصلنا بطريقة ما إلى استنتاج مفاده أن أجسادنا ليست "على ما يرام". فهذا الجزء أو ذاك من أجسادنا مترهل، أو صغير للغاية، أو مترهل للغاية، أو به الكثير من النمش ــ والقائمة تطول. وتبقى هذه الرسائل السلبية معنا (بشكل عام لفترة طويلة).

Machine Translated by Google

إن التقدم في السن يشكل تحدياً كبيراً لنا، فهو يفرض علينا أن نتجاهله لفترة طويلة، إن لم يكن إلى الأبد!) وقد يترجم هذا إلى عدم رغبتنا في أن يلمسنا أحد هناك، بل وقد يؤدي إلى إضعاف أحاسيسنا. إن التقدم في السن يشكل تحدياً لرشاقتنا وقبولنا لأنفسنا. فهل يمكننا أن نتعلم أن ننظر إلى الوزن الزائد، والتجاعيد، وتساقط الشعر، ليس باعتبارها عيوباً، بل باعتبارها مقاييس للخبرة والحكمة؟

إن الشعور براحة أكبر وقبول وتقدير لجسدك سوف يزيد من المتعة التي يمكنك الحصول عليها من التدليك الذي سيأتي في هذا الكتاب.

لتعميق استمتاعك باللمس الحسي، ابدأ بالكشف عن الحقيقة العارية عن جسدك لنفسك ولشريكك وأحبها. يمكن أن تؤدي تمارين صورة الجسم هذه إلى كسر حواجز العلاقة الحميمة، وزيادة متعتك، وتحقيق التقارب المذهل مع شريكك.

مرآة صورة الجسم: تمرين فردي

خصص وقتًا لنفسك (خمس عشرة دقيقة على الأقل) لتقف عاريًا تمامًا أمام مرآة كاملة الطول لتقييم وإعادة اكتشاف جسدك بالتفصيل. قد يبدو هذا غريبًا أو صعبًا، لكن قضاء وقت بمفردك مع عريك، بقصد تعزيز التعاطف والدعم لجسدك، أمر أساسي للاستمتاع به مع شخص آخر.

اخلع ملابسك وافحص جسمك بالكامل. كن مثل شخص غريب ينظر إلى كل جزء من جسمك وقم بتقييمه كمراقب موضوعي. ابدأ من أعلى رأسك وتحدث بصوت عالٍ وعلق على شعرك. ما لونه وملمسه؟ ما الذي يعجبك فيه أو لا يعجبك؟ انتقل إلى خط شعرك، ثم جبهتك. صف بالتفصيل كل سمة من سماتك -العيون والأنف وعظام الوجنتين. كيف تشعر تجاه كل جزء؟ لا تشتت انتباهك بتجعد أو شامة جديدة. علق بصوت عالٍ أثناء تحركك إلى أسفل الجسم، ولاحظ بصراحة رقبتك وكتفيك وثديك وبطنك وأعضائك التناسلية. استدر وانظر من فوق كتفك وعلق على الجزء الخلفي من جسمك.

كن صادقًا وقل ما يعجبك في جسدك، حتى لو شعرت أنه من الخطأ أو النرجسية أن تمدح نفسك. يمكنك أن تقول بصوت عالٍ، "لون بشرتي كريمي وكتفي مربعتان وقويتان المظهر". هل يمكنك تقدير كيف ميزت تجارب حياتك جسدك بشكل فريد؟ هل يمكنك قبول كيف أن الحياة "تؤثر" على جسدك؟ بعد أن تصل إلى أصابع قدميك، شجع التعاطف الذاتي تجاه هذا الجسد الفريد من نوعه المصنوع إلهيًا. أنهِ حديثك بالاعتراف بمعبد جسدك في المرآة بتحية القلب الموقرة.

"لقد قلت أشياء عن جسدي لم أفكر فيها من قبل إلا لنفسي،

Machine Translated by Google

ولكن بطريقة ما، خفف سماع صوتي من حدة انتقاداتي. وكدت أضحك على بعض شكواي، ثم حدث أمر غريب. رأيت في المرآة جسدًا رافقني في كل خطوة من رحلتي في الحياة، وبدأت في البكاء. في ذلك الجسد، عشت كل الألم والحزن والإثارة والفرح الذي عرفته في حياتي، وكنت ممتنًا للغاية.

—أماندا، 39

تمرين متبادل لصورة الجسم

الآن حان الوقت لمشاركة تمرين صورة الجسد مع شريكك. نادرًا ما تتاح لنا الفرصة للنظر حقًا إلى جسد شخص آخر عاريًا. عادةً ما "نلقي" نظرة سريعة على الثديين أو الأعضاء التناسلية، لكننا الآن نسمح لبعضنا البعض بالنظر حقًا إلى عري بعضنا البعض. قد تشعر بالحرج في البداية، حتى لو كنت مع هذا الشخص لفترة طويلة، لكن الموافقة على رؤية بعضكما البعض في حالتك الطبيعية بوعي ونية هو تمرين حميمي وهش بشكل مذهل.

خصص خمس عشرة دقيقة على الأقل مع شريكك. اخلع ملابسك وقف عاريًا أمام بعضكما البعض، على مسافة ذراع تقريبًا أو أي مسافة مكانية تشعر بالراحة معها. أغمض عينيك، واستمع إلى تنفس شريكك، واعثر على إيقاعك معًا. عندما تشعر بتناغم التنفس المشترك، دون محادثة، افتح عينيك وابدأ من خط شعر شريكك، ولاحظ كل تفاصيل جسده. انتقل إلى الجبهة، ثم انظر عميقًا في عيني بعضكما البعض. أنت ترى بعيني طفل قبل أن يُقال لك إن التحديق أمر وقح.

انتقل تدريجيًا وبصمت إلى أسفل الوجه، ثم من منطقة إلى أخرى في الجسم. ألق نظرة طويلة ومدروسة على الثديين والبطن ومنطقة العانة. حدق حتى تشعر أنك قد اكتفيت وتشعر بأن أي شعور بالخجل أو الانزعاج قد تبدد. استدر واحدًا تلو الآخر لمراقبة الجزء الخلفي من جسم شريكتك.

انظرا إلى كل ندبة، وريد، وشامة، ومسام، دون أن تتحدثا، انظرا إلى بعضكما البعض حتى أصابع القدمين بفضول وانفتاح، ودون إصدار أحكام. انظرا إلى ما وراء عُريكما وإلى أرواح بعضكما البعض. أنهيا المحادثة بتحية القلب وعناق طويل.

مرآة صورة الجسم: تمرين الشريك

في تمرين صورة الجسم الأخير هذا، ستكرر التمرين الأول، ولكن هذه المرة مع شريكك. خصص حوالي عشرين دقيقة لكل شخص وقرر من الذي سيشاركك التمرين.

Machine Translated by Google

أولاً، سيكون الشريك النشط نشطًا. أمام مرآة كاملة الطول، يقف الشريك النشط ويقيم جسده بالكامل، ويتحدث بصوت عالٍ كما لو لم يكن هناك أي شخص آخر في الغرفة، بينما يجلس الشريك السلبي بصمت خلفه. ابدأ من الرأس، وصِف لون وملمس شعرك. هل يعجبك شكل أذنيك؟

ماذا تعتقدين بشأن حاجبيك وحاجبيك وكل سمة من سمات وجهك؟ تحدثي عن رقبتك وكتفيك وصدرك وثديك. إنك تلاحظين وتكشفين وتكشفين عن مشاعرك الحقيقية تجاه كل جزء.

إذا ظهرت ذكرى أو قصة، فلا تتردد في التحدث عنها. لامس جسدك أثناء حديثك، إذا أردت. كيف شعرت وأنت تكبر في هذا الجسد؟ متى اكتشفت أعضائك التناسلية لأول مرة؟ ما الرسائل التي تلقيتها وأنت تكبر مع هذه الأعضاء التناسلية الذكرية أو الأنثوية؟ ما أجزاء الجسم التي تجلب لك المتعة؛ وما الأجزاء التي تجلب لك الألم؟ كيف نضجت مع هذا الجسد؟ هل أنت صديق جيد لجسدك أم أنك على خلاف معه؟

إذا كنت الشريك السلبي، فقد تلاحظ إذا أغفل شريكك جزءًا أو ميزة من جسده. وقد تتساءل لماذا نسيها. نحتاج إلى قبول الأجزاء غير المحبوبة أو المخزية منا إذا أردنا أن نصبح كاملين. قد تختار أن تسأل شريكك لاحقًا عن أي إغفالات. في تدليكك، تعهد بحب وتكريم أي أجزاء غير محبوبة بشكل خاص. قدّر مدى ضعف شريكك في الكشف عن أعمق مشاعره ومخاوفه ونواقصه بشأن جسده. أنهِ بتحية القلب، ثم عكس الأدوار.

Machine Translated by Google

قم بلف وشاح حريري حول جسم حبيبتك، مما يسمح للهامش بدغدغة فخذيها الداخليتين.

الدخول إلى الجسد

أخبر شريكتك السلبية (المرأة هذه المرة) أنها تستحق بعض الوقت اللذيذ لتلقي تدليك للجسم الأمامي، وأنك خصصت عشرين إلى ثلاثين دقيقة لتدليل جسدها. ذكّرها بالاسترخاء والتنفس بعمق، وبروح التركيز الحسي، انتبه فقط إلى لمستك. ستكون النية الطيبة لكليكما هي "متابعة كل لمسة مع كل نفس".

اجلس بجانبها الأيسر، جانب القلب، وضع يدك اليمنى برفق على قلبها ويدك اليسرى فوق منطقة العانة. تخيل أن طاقة المرأة تتدفق من القلب إلى الأعضاء التناسلية (بينما يتدفق تدفق طاقة الرجل في الاتجاه المعاكس، حيث تتدفق من أعضائه التناسلية إلى قلبه). انظرا إلى عيني بعضكما البعض وتنفسا معًا حتى تشعرا بالاتصال. تذكرا أن هذه هي المرة الأولى في تسلسل التدليك التي يتم فيها كشف الأعضاء التناسلية. وافق على جسدها، وكرر عبارات التأكيد مثل، "هذا الجسد يمنحني الكثير من المتعة. يا له من هدية لي".

اختر من بين الأفكار التالية لمقدمة ناعمة للمس الواجهة

Machine Translated by Google

جسم.

•وشاح حريري

قم بتنسيق حركاتك الافتتاحية بهدوء. مرر وشاحًا حريريًا على طول جسدها. تذكر أن تكون أخف وأبطأ؛ فالأقل أفضل. دع الغرة تداعب فخذيها الداخليتين. ارفع الوشاح من قدميها، واسحبه برفق بين ساقيها وفوق أعضائها التناسلية. همس لها، "أنا أعشقك. أنا أعشقك. أنا أحبك".

•فراء الأرنب

يمكنك اختيار ارتداء قفاز من فرو الشنشيلة أو الأرنب ومداعبتها من الرأس إلى أخمص القدمين. انظر إلى مدى بطء وتواصل حركاتك. أنت تضايقها، والنساء لا يكتفين بذلك. حرك القفاز بين أصابع قدميها، وبين أصابعها، وباستخدام الفراء فقط، لامس حلماتها ووجهها وأذنيها.

•مسحوق نشا الذرة قد ترغب في تجربة ما أسميه "لمسة الملاك". افرك حوالي ملعقة صغيرة من مسحوق نشا الذرة (نعم، من مطبخك!) بين يديك وفاجئها بتجربة اللمسة الأكثر نعومة على الإطلاق. انشر المسحوق برفق مع ملامسة يدك بالكامل لأعلى ولأسفل جانبًا واحدًا من الجسم بالكامل، ثم كرر ذلك على الجانب الآخر. إذا كانت عيناها مغلقتين، فسوف تتساءل كيف أصبحت لمستك سماوية إلى هذا الحد. سوف تندهش من حسيتك.

•ريشة

انتقل إلى الجلوس متربعًا عند قدميها، وسحب ساقيها فوق فخذيك، وباستخدام ريشة (أو منفضة ريش)، قم بعدة ضربات طويلة على شكل حرف ،لابدءًا من قدم واحدة، ثم الصعود إلى الساق الداخلية، وفوق تلة العانة، ثم النزول إلى القدم الأخرى.

قم بتوجيه ضربة أو اثنتين إلى القلب والثديين. ومن هذا الوضع، يمكنك نفخ تيار طويل وبارد وثابت من الهواء على أعضائها التناسلية.

•جهاز اهتزاز

إذا كان لديك جهاز اهتزاز، ضع يدك على أعضائها التناسلية. ضع جهاز الاهتزاز على ظهر يدك. ستكون الاهتزازات القادمة من يدك لطيفة ومثيرة، مما يحرك الخيال للعب لاحقًا. نظرًا لأن التدليك الأمامي يشمل الأعضاء التناسلية دون التركيز عليها فقط، فإن لديها الفرصة لتنمية الرغبة واحتواء الإثارة لك. غالبًا ما تفوت النساء هذه الفرصة، لأن الرجال أسرع كثيرًا في إثارتهم ورغبتهم في التحرك مباشرة إلى الأعضاء التناسلية.

Machine Translated by Google

تدريبها على التنفس

ضع راحة يدك على الأعضاء التناسلية (بدون جهاز اهتزاز) وضع يدك الأخرى برفق على بطنها. وبصفتك المانح، فأنت أيضًا مدرب التنفس. ولن يكون لمساتك الرائعة ذات أهمية كبيرة ما لم يركز تنفسها العميق عقلها ويحملها إلى نعيم اللحظة.

تزامن أنفاسك مع أنفاس حبيبتك -شهيق وزفير معًا -مما يزيد من الحميمية بينكما. إذا كان تنفسها غير مسموع، ولم تتمكن من التمييز بين شهيقها وزفيرها، همس لها، "أنا تائه؛ أين أنت في أنفاسك؟" بمجرد مزامنة أنفاسك، ضع يدك على تلة عانتها. حافظ على ثبات اليد على الشهيق، ورجها برفق أثناء الزفير المشترك.

مدربها يبدو

بصفتك مدربًا لها على التنفس، أصدر تنهدات وأصواتًا مسموعة أثناء الزفير لتشجيعها على التخلي عن أنفاسها والاهتزاز معك. ارخي حلقك وأخرج الصوت دون بذل أي جهد. إذا لم تكن خجولًا بشأن إحداث الضوضاء، فمن المرجح أن يتبعك شريكك. شجعها على إصدار الأصوات من خلال قول: "من المثير جدًا سماع أنفاسك. أحب سماع أصواتك؛ شكرًا لك". تخيل مع اهتزازاتك أن جميع موانعك (وموانعها) تتلاشى وتختفي.

تخيل أثناء الزفير أن صوتك يملأها، ويخترقها برغبتك في القرب.

إننا نقاوم بشدة إصدار الأصوات، حتى في ممارسة الحب. لقد تعلمنا أن نتنفس بهدوء، وأن نصمت بشأن رغباتنا، وأن نصمت بشأن عواطفنا. قد يكون الهدوء مناسبًا للتدليك العلاجي، ولكن ليس للتدليك الإيروتيكي.

تمرد على الصمت. تنفس بعمق، وبصوت عالٍ. ادمج تنهداتك مع تنهدات حبيبك. التنفس والصوت العالي هما أدوات الجسد للوصول إلى النشوة. استخدمها، ووسعها. إذا لزم الأمر، اسمحوا لبعضكم البعض بالتظاهر بذلك حتى تصلوا إليه.

Machine Translated by Google

قم بعدة حركات طويلة على شكل حرف لاعند مداعبة شريكتك بريشة. شجعها على التنفس بشكل متساوٍ وببطء، والتنهد عند الزفير.

Machine Translated by Google

الإحساس بوجود راحة يد واحدة على البطن بينما اليد الأخرى
تتحرك فوق الجسم مما يعطي إحساسًا بالطمأنينة والحماية للمستقبل.

تدليك الجزء الأمامي السفلي من الجسم

لقد أيقظت جسدها بشكل رائع باستخدام الحرير أو الفراء أو الريش. لقد دربتها على الاستسلام بشكل أعمق، والآن ستتعمق أكثر بضرباتك. اجلس بين ساقيها واسحب ركبتيها فوق فخذيك. صب بعض الزيت الدافئ في يدك ووزعه باحترام على ساقيها وقدميها وبطنها.

ضربة حرف U

ضع راحة يدك اليمنى على عظم العانة مع توجيه الأصابع نحو السرة. باستخدام اليد اليسرى، قم بتمرير ساقك اليمنى إلى القدم والظهر في حركة مستمرة. استبدل اليد اليمنى التي تستقر على عظم العانة باليد اليسرى في حركة سلسة وغير محسوسة، ثم تقدم لأسفل الساق اليسرى

Machine Translated by Google

باليد اليمنى. كرر ذلك عدة مرات، مع جعل الانتقال سلسًا وواثقًا. احرص دائمًا على تغطية منطقة العانة بيد واحدة؛ فهي تمنحك شعورًا بالطمأنينة والحماية. قم بتنويع الضربة عن طريق التقدم لأعلى لتشمل مركز القلب بين الثديين قبل نقل اليدين إلى أسفل البطن.

"في البداية، كان التنفس وإصدار الأصوات محرجًا بالنسبة لي، لكنني كنت مصممة على تجربته وأخبرت شريكي برغبتي في التجربة.
كان ذلك منذ عدة أشهر. الآن، لا أستطيع أن أتخيل محاولة الذهاب إلى الأماكن التي أذهب إليها أثناء التدليك بنفس طبيعي. أنا في مستوى مختلف تمامًا الآن. التنفس بعمق هو ما أوصلني إلى هناك.

—ديفيد، 31

ضعف في الركبتين

عند تحديد مناطق المتعة في الجسم، لا تنسَ الجزء الخلفي من الركبتين. ارفع ساقها برفق فوق كتفك وداعب أسفل فخذها وركبتها بأطراف أصابعك أو ظهر يدك. تحب معظم النساء أن يقترب الرجل من الأعضاء التناسلية ثم يبتعد عنها. تذكر القاعدة العامة: إذا كان هناك اثنتان منها (الركبتان، والفخذان، وما إلى ذلك)، فافعل كليهما.

غالبًا ما يكون الإغراء هو العنصر المنسي في إثارة المرأة. غالبًا ما تشعر النساء بالاندفاع نحو الوصول إلى الذروة. من طبيعة الرجال أن يرغبوا في إرضاء المرأة، و"الإنتاج" لها. يجب على الرجل أن يتحرك بهدوء وأن يأخذ الوقت الكافي لإغراء حبيبته.
قم بتطوير عمق أكبر للوعي في لمساتك؛ كن بمثابة حاوية لنشوتها الناشئة من خلال البقاء حاضرًا للمساتك.

"أحب ذلك عندما يقترب من زهرة اللوتس الخاصة بي ثم يبتعد دون أن يلمسني. أشعر بأصابعه الخيالية تلعب بي وأشعر بالرغبة في الاقتراب منه."

—ميليندا، 43

Machine Translated by Google

غالبًا ما تشعر النساء بالاندفاع نحو الوصول إلى الذروة، لذا لا ينبغي للرجال أن ينسوا المداعبة. ارفع ساقها برفق فوق كتفك ومداعبة أسفل فخذها وركبتها بأطراف أصابعك أو ظهر يدك.

Machine Translated by Google

تدليك الساق بالتناوب

اتكئ إلى وضع الاستلقاء واسحب ساقها لأعلى بين ساقيك حتى تقترب القدم من وجهك. من وضع المقص هذا، يمكنك بسهولة تدليك قدميها وساقيها وفخذيها. كن على دراية بأنه في دورك كمعطي، كما هو الحال في التلقي، يجب أن تركز فقط على أحاسيسك. اشعر بثقل ساقها على صدرك. خذ وقتًا لملاحظة حرارة ذلك على جسمك. اشعر بساقها ترتفع على صدرك مع أنفاسك وتنخفض مع الزفير. تأكد من تغيير الساقين وأداء نفس الحركات.

اضغطي بإبهاميك على باطن القدم فوق الكعب واعجنيها في دوائر صغيرة. واصلي عمل الدوائر حتى تصلي إلى باطن القدم. مرري إصبعك للداخل والخارج بين أصابع القدم، ثم اضغطي وافركي الشريط بين أصابع القدم بإبهامك والسبابة. تنفسي حتى تصلي إلى النقطة التي يلامس فيها جلدك جلدها. عندما ينصرف انتباهك إلى فكرة ما، اعترفي بذلك وابتسمي، ثم عودي بأفكارك إلى اللحظة وإلى اللمس. تشعر عقولنا بالارتياح لمعرفتها أنها ليست مضطرة إلى القيام بكل شيء. يمكنها الجلوس والاستمتاع بالرحلة في بعض الأحيان. كم هو منعش للعقل أن يراقب ببساطة عجائب وبهجة الجسد الحساس.

لإنهاء الجزء السفلي من الجسم، اركع بين ساقيها، وارفع فخذيها فوق فخذيك، ووجهها نحوك. امسح على نطاق واسع من القدم إلى القدم فوق البطن في عدة ضربات كاسحة على شكل حرف U.

Machine Translated by Google

"لأنني ممرضة، فأنا أقف على قدمي معظم اليوم. لا يوجد شيء أستمتع به أكثر من قيام زوجي بتدليك ساقي وقدمي عندما أعود إلى المنزل من العمل. في بعض الأحيان يخلع ملابسي بلطف من أجل ذلك ويداعبني تحت ركبتي. هذا يجعلني أشعر بنوع من الهدوء. ننتهي من التقبيل وأحيانًا نمارس الجنس هناك. وفي أوقات أخرى نستمر في عالم النشوة الجنسية المطول وننتهي بالابتسام مثل العشاق المذهولين أثناء العشاء.

"الذهاب إلى السرير معه في تلك الليالي أمر سحري."

—سارة، 34

قم بتدليك القدمين والساقين والفخذين في وضع المقص.

تدليك الجزء الأمامي العلوي من الجسم

من وضع الركوع بين ساقيها، افركي الزيت على الجزء العلوي من جسدها، بدءًا من البطن، وصولاً إلى ما بين الثديين بيد واحدة تلو الأخرى. عند عظم الترقوة، اضغطي للخارج باتجاه أطراف الكتفين، ثم امسح الذراعين لأسفل حتى أطراف الأصابع، حيث سترفعينها برفق. كرري هذه الضربة التمهيدية الشاملة عدة مرات، ثم

Machine Translated by Google

قومي بتوزيع القليل من الزيت بشكل عشوائي حول الثديين، دون التركيز على الحلمة.

•البطن

بحركة عقارب الساعة، قومي بتحريك دائرة حول السرة باستخدام يد أو اثنتين مسطحتين، بحيث تغطي مساحة بحجم طبق العشاء تقريبًا. كوني لطيفة مع البطن. تحسسي حافة الأضلاع السفلية وحدديها بأطراف أصابعك المسطحة. إذا قمت بتحريك الدائرة باستخدام يديك، فسوف تنزلق إحداهما برفق فوق الأخرى دون كسر الضربة. حركي كلتا يديك لأعلى على جانب الجسم من الوركين، وارفعي الأنسجة الخارجية للثدي عند وصولك إلى الإبط.

•الكتفان والذراعان واليدان ضع كلتا راحتي يديك على الجزء العلوي من الصدر، فوق الثديين، مع توجيه أصابعك إلى موضعي الساعة العاشرة والساعة الثانية؛ اضغط بقوة نحو الخارج باتجاه أطراف الكتفين. حرك أصابعك على طول الجزء السفلي من عظم الترقوة، واعمل من الرقبة إلى الخارج ثم إلى الخلف مرة أخرى عدة مرات. اعجن الجزء العلوي من الكتفين والذراعين عن طريق تحريك العضلات بين إبهامك وأصابعك، وانتقل إلى أسفل نحو الساعدين والمعصمين. شجعها على أن تصبح متراخية، مثل دمية خرقة، وأنت ترفع معصميها وتدلكهما، ثم رج اليدين والأصابع المترهلة. اضغط على راحتي يديها، وفصل بين أطراف الأصابع، واسحب أطراف أصابعها برفق بعيدًا عن الجسم.

•تدليك الثدي

تحب النساء تدليك ثدييهن، خاصة إذا لم يبد الرجل حماسة كبيرة للقيام بذلك. لقد خصصت وقتًا لتدليك الجسم بالكامل ومداعبته، وهو ما تتوق إليه النساء، والآن حان الوقت لمعاملة خاصة.

Machine Translated by Google

لن يؤدي فرك الزيت على صدر شريكك إلى تحسين الجزء الأمامي العلوي فحسب
إن تدليك الجسم يمنح المتلقي إحساسًا حسيًا، ولكنه يسمح أيضًا لمن يقدم التدليك بالتنقل بسهولة أكبر
بين المنحنيات المتعرجة في الجسم.

تقول بعض النساء أنهن يشعرن بإثارة مباشرة من الثدي عبر قلب الجسم إلى الأعضاء التناسلية. ويمكن للرجال والنساء على حد سواء الاستمتاع بتحفيز الثدي. وإذا كان الرجل يعتقد أن النساء فقط يستمتعن بلمس هذه المنطقة المثيرة للشهوة الجنسية، فسيكون من الصعب عليه ملاحظة الأحاسيس اللطيفة في هذه المنطقة. وقد اختبر العديد من الرجال زيادة في إحساس الحلمة بمجرد السماح لأنفسهم بالمتعة.

تتمتع النساء المثليات بخبرة كبيرة في كيفية إطالة متعة تحفيز الثديين. وتُظهِر الدراسات أنهن يقضين وقتًا أطول في هذه المنطقة مقارنة بمعظم الأزواج من جنسين مختلفين. تبعث الثديان طاقة القلب وتمثلان، وخاصة لدى المرأة، رغبتها في رعاية الآخرين والعطاء لهم. ومن خلال تدليك ثديي حبيبتك، فإنك تجدد مخزونها من المشاعر العاطفية التي من المرجح أن تعود إليك في نهر من الحب.

Machine Translated by Google

ضربات تدليك الثدي

اجلس على ركبتيك بين ساقيها أو بجانبها، ثم أضف المزيد من الزيت إلى يديك، ثم ضع يدك حول كل ثدي، وقم بهز الأنسجة اللحمية. امسح أكبر قدر ممكن من أنسجة الثدي وحرك يديك برفق. أخبرها بمدى جمال ثدييها ومدى المتعة التي يجلبها لك لمسهما. تعتقد معظم النساء أنهما كبيران جدًا أو صغيران جدًا أو أكثر من اللازم. ادعم استسلامها في هذه المنطقة الضعيفة من خلال تنفسك العميق ولمستك الواعية. إذا شعرت أنك تحاول "الأداء" لها، فسوف تشعر بالحاجة إلى "الاستجابة" لك بدلاً من التركيز على متعتها الخاصة.

أ. ضع يدك على الجزء الخارجي من كل ثدي، تحت ذراعيها، وارفع أنسجة الثدي الخارجية حتى تنزلق من تحت يديك. هذا يعطي إحساسًا رائعًا. جرب هذه الضربة الاهتزازية. دلكي الجزء المنخفض بحركة دائرية ثابتة.

Machine Translated by Google

بين أطراف الكتف والثديين. قم بهز أنسجة الثدي من موضع الساعة العاشرة والساعة الثانية.

ب. باستخدام كلتا يديك على أحد الثديين، قومي بلف الثدي بالكامل، ثم اسحبيه برفق واضغطي عليه. باستخدام أطراف أصابعك، اضغطي بدوائر صغيرة في نمط دائري كبير حول الثدي بالكامل. ضعي كلتا يديك على أحد الثديين واستغرقي بعض الوقت لتشعري بملمسه الحريري ونعومته. اضغطي برفق بيديك معًا، واعجني الأنسجة في حركات دائرية. التزمي بالحركات الناعمة العريضة وتجنبي التركيز على الحلمة. اسأليها عن الضغط. كرري هذه الحركات على الثدي الآخر.

ج. تجربة أنماط التتبع مثل رسم شكل حلزوني يصل إلى الحلمة والظهر.
أدخلي طفلك في الحلمة مثل شبكة العنكبوت، وافردي أصابعك الخمسة وتوجهي نحو نقطة واحدة عند الحلمة. استخدمي لمسة خفيفة في البداية. إذا تم لمس الحلمتين بقوة شديدة في البداية، فقد تضع حاجزًا خوفًا من أن يتم لمسها بقوة شديدة وبسرعة كبيرة.

"أحب عندما يفرك زوجي الزيت على ثديي. فهو يعرف مدى حساسيتهما، فيقوم بتنظيفهما واهتزازهما وتدليكهما بشكل مثالي. وعندما يلعب بحلمتي أشعر بالاسترخاء والنشاط الجنسي في نفس الوقت"

—لين، 40

الآن فقط أنت مستعدة للعب بالحلمة، الجزء الأكثر حساسية.
امسك أنسجة الثدي بالكامل بيديك، واستخدم إبهامك لفرك طرف الحلمة المدهون بالزيت برفق. توقف. تنفس. ارجع إلى الوراء وامسح الحلمة بإبهامك. توقف عن الحركة. الصمت هو ضربة. تعال مرة أخرى وقم بتدوير الحلمة عند نهاية إبهامك. توقف. اخطئ في جانب القليل جدًا وليس الكثير.

لعق الحلمة برفق. انفخ عليها هواءً باردًا. لا تعض فمك. اقترب منها حتى تشعر بأنفاسك الساخنة تتسرب فوق الحلمة. تنفس عدة أنفاس عميقة دون لمسها، فقط تنفس على الجلد. إذا تركتها ترغب في المزيد، فقد قمت بعملك.

تدليك الرأس

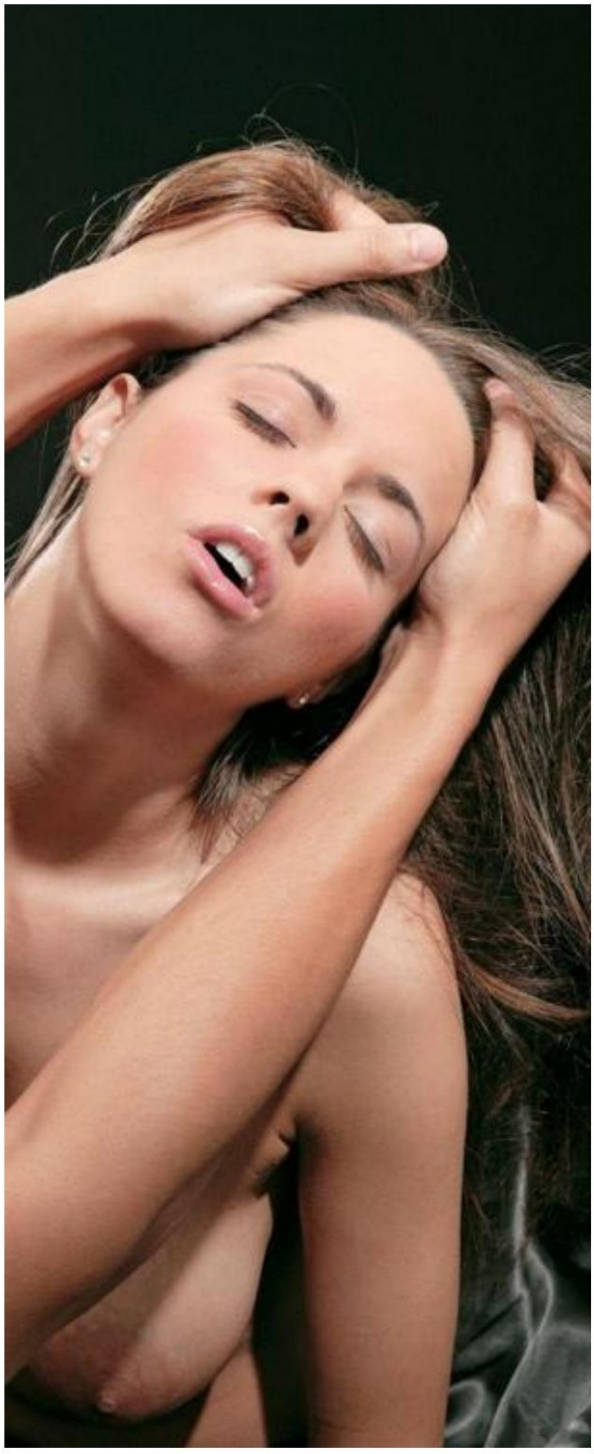
ربما ترغب في وضع رأسها في حضنك لهذه الضربات. قم بتمشيط شعرها بأصابعك بسخاء، وجمعه في كتل كبيرة في يديك ودلكه برفق.

Machine Translated by Google

الشد. دلكي فروة الرأس بقوة في دوائر صغيرة بأطراف أصابعك، واشعري بفروة الرأس تتحرك فوق عظام الرأس. باستخدام إبهاميك، اصنعي دوائر صغيرة عند الصدغين وخلف الفك.

باستخدام أطراف أصابعك الثمانية، ابحث عن التلال حيث يلتقي الجمجمة بالرقبة.
أمسك رأسها على بعد بضعة سنتيمترات من حضنك، واعجن هذا التاج بأطراف أصابعك. أدر رأسها برفق بكلتا يديك (ذكّرها باتخاذ وضع الدمية القماشية) وحركها في اتجاه عقارب الساعة، وتوقف وامسكها من الأعلى حيث يتحرك الذقن نحو عظم الصدر.

Machine Translated by Google



إن السماح لشخص ما بتحريك رأسك هو لفتة عظيمة للاستسلام و
الثقة. ابدأ ببطء وتحقق من جهاز الاستقبال الخاص بك لمعرفة مدى شعورك بالراحة. إذا شعرت بالأمان، فقد
يشعرك تحريك شخص ما لجزء من الجسم بالبهجة.

Machine Translated by Google

ضربات التشطيب للجزء الأمامي من الجسم

استلق بجانب حبيبتك. ضع يدك على قلبها. فكر في اختراق قلبها باهتمامك وحمايتك وحبك. تنفسا معًا بعينين مفتوحتين أو مغلقتين. مرر أطراف أصابعك برفق على أكبر قدر ممكن من جسدها، وربط أجزاء جسدها. قد تختار تغطيتها بملاءة أو بطانية وتركها لتغمرها توهج لطفك. قد يقرر كلاكما القيام بتمارين الاسترخاء (التي تمت مناقشتها في الفصل - (2الملعقة والإمساك. قد تختار الاستمرار في تدليك الأعضاء التناسلية أو حتى تمرين الترابط الجنسي (الفصل .(8

إذا لم تتمكني من القيام بكل هذه الضربات في جلسة التدليك الأمامية التي تستغرق من عشرين إلى ثلاثين دقيقة، فهذا يعني ببساطة أن لديك المزيد لاستكشافه (وابتكاره) في المرة القادمة. يمكنك أيضًا إعادة التفاوض على إطار زمني أطول مع شريكك. ومع ذلك، فإن افتراض حدوث تغيير في الخطة دون استشارة شريكك أمر غير مستحسن. يمكنك بناء الثقة والأمان من خلال احترام التزاماتك، مثل الإطار الزمني.

التدليك والثقة

إن الثقة تتعزز بالبقاء ضمن حدود التدليك ـعلى سبيل المثال، عدم ملامسة الأعضاء التناسلية أثناء التدليك الأمامي. لقد اشتكى لي العديد من الرجال أثناء ممارستي لتدريبهم على ممارسة الجنس من أن شريكاتهم لم يعدن يرغبن في التدليك. وعند استفساري، تبين لي في كثير من الأحيان أن التدليك كمداعبة قبل ممارسة الجنس هو ما كانوا يقدمونه بالفعل. إن التدليك الحسي الناجح يتطلب أعلى درجات النزاهة. لذا، عبر بوضوح عن رغباتك ونواياك واستمع باهتمام؛ يجب أن يكون التدليك بالتراضي وليس التلاعب.

التدليك هو مدخل طبيعي للعب الجنسي، والعفوية هي جمال اللحظة. لذا قد تكون هناك أوقات يختار فيها كل منكما بشكل عفوي تغيير الحدود. سوف ينمو المرح بشكل طبيعي من أساس الثقة حيث تم احترام الحدود مرارًا وتكرارًا في الماضي.

Machine Translated by Google

استسلم لعقلك، أنفاسك، وجسدك؛ اسمح لحبيبك أن يخترقك بقلبه.

Machine Translated by Google

الفصل الخامس

التدليك الذاتي المثير

إذا سُئلت من هو حبيبك الأول، فمن المحتمل أنك لن تجيب "أنا"، ولكن من المرجح أن يكون اكتشاف أعضائك التناسلية هو أول من قام بذلك.
إن الاستمناء هو أكثر الأفعال الجنسية انتشاراً، إلا أنه غالباً ما يكون محجوباً بالخجل والذنب. ربما لم يتعلم معظمنا أثناء نشأتنا أن لمس أنفسنا هو تعبير طبيعي وصحي. لقد نشأنا ونحن نخفي جنسيتنا المنفردة، ونمارس الاستمناء بصمت وبسرعة (حتى لا يتم اكتشافنا). واليوم، لا يزال معظم إرضاء الذات لدينا متأثراً بتلك التجارب الخفية المبكرة التي تعيق إبداعنا ونمونا الجنسي.

إن تغيير الطريقة التي تلمس بها نفسك يعني تغيير الطريقة التي تلمس بها شريكك. إذا لم تعد تمارس العادة السرية لإنجاز المهمة، أو تخفيف التوتر، أو استخدامها كحبة نوم، فأنت حر في استكشاف حب الذات كتعبير جنسي إبداعي ومتطور. تضع التمارين في هذا الفصل الأساس لتحسين تدليك الأعضاء التناسلية للشريك من خلال توسيع إمكانات حب الذات أولاً.

طقوس التدليك الذاتي المثيرة للمرأة

إن الموقف الذي تتبناه لإرضاء نفسك يتحدث بشكل مباشر عن شعورك تجاه إرضاء شريكك. اختر جلب المزيد من المتعة والمرح إلى حياتك من خلال

Machine Translated by Google

التخطيط لجلسة خاصة لإسعاد الذات. اتصل بصديقتك أو حبيبك وأخبره أنك تخطط للقاء حب منفرد مع نفسك. دلل نفسك بشراء هدية خاصة في ذلك اليوم لتزيد من متعة أمسيتك في المنزل بمفردك.

التحضير الذاتي للنساء

حضّري مساحتك المقدسة المثيرة بالشموع والروائح والموسيقى وأي "دعائم" مثل الأزياء والأوشحة والملابس الداخلية والزيوت والمستحضرات والألعاب الجنسية. حضّري حمامًا بالأملاح المعطرة والفقاعات. أخبري زملاءك في المنزل أو عائلتك بأنك ترغبين في الخصوصية وضعي علامة "عدم الإزعاج" على الباب. اتصلي بصديقك أو حبيبك (الذي قد يعامل نفسه أيضًا بطقوس حب الذات في نفس الوقت!) وأخبريه أنك تبدأين جلسة حب الذات التي تستمر لمدة ساعة. الآن أغلقي هاتفك وركزي فقط على متعتك خلال الساعة التالية.

في كثير من الأحيان نعتقد أن شخصًا آخر مسؤول عن "القيام" بنا أو جعلنا نشعر بالرضا.
لقد نشأت أغلب النساء على الاعتقاد بأن الرجل سوف يصلح الأمور ـوإذا لم يفعل، فإننا نعلم من نلوم. ونعتقد بطريقة ما أنه سوف يقرأ أفكارنا (القوى السحرية التي تأتي مع الحب الحقيقي) ويعطينا على الفور ما نريده بالضبط. والحقيقة أننا لا نعرف في كثير من الأحيان ما نريده. لذا فهذه فرصة جيدة لقضاء بعض الوقت مع أنفسنا والتجريب. وإذا أردنا أن يستمتع رجلنا بقضاء ساعة من المداعبة واللمس والمغازلة معنا، فلنفعل ذلك بأنفسنا.

تقنيات لمس الذات للنساء

ابدأ طقوس إسعاد نفسك بالجلوس أمام المرآة، وإلقاء التحية على نفسك، والتحديق في عينيك. تواصل مع صوت أنفاسك التي تدخل الأنف وتخرج من الفم مع تنهد، كما لو كنت تضباب المرآة. انطق بصوت عالٍ بنيتك في طقوس إسعاد نفسك، مثل "أقوم بتمكين ذاتي الحسية للظهور"، أو "أحتفل بنفسي الجذابة المثيرة".

راقب نفسك وأنت تخلع ملابسك. إذا شرد ذهنك إلى أفكار عشوائية، فقم بضبطه وإعادته إلى اللحظة الحالية. تحرك ببطء وبشكل متعمد، كما لو كنت تقوم بمراسم مقدسة. ادخل إلى حوض الاستحمام؛ اشعر بكل إحساس.

بينما تستمتع بالرغوة، مارس التركيز الحسي على نفسك (التركيز على أحاسيسك الجسدية فقط). أنت الآن المعطي والمستقبل. لاحظ الفرق الدقيق.
تعامل مع كل مسام وشعر وتفاصيل الجسم باعتبارها جانبًا من جوانب الحياة.

Machine Translated by Google

ربما ستجربين مقشر الملح الجديد أو جهاز التدليك المطاطي. مرري الصابون على بشرتك الناعمة. استريحي على وسادة الاستحمام واستكشفي كيف تشعرين بالرطوبة، مثل غسل شعرك بالشامبو، على جسمك. عندما تكونين مستعدة، اخرج من حوض الاستحمام وجففي نفسك.

أمام المرآة، انظري إلى منحنياتك وجمال جسدك. تمايلي على أنغام الموسيقى؛ ارتدي ملابس أنيقة إذا أردت. لمسي ثدييك. العبي بحلمتيك بأصابعك المدهونة بالزيت. قومي بتليين فرجك ومداعبة بظرك أثناء مشاهدة نفسك في المرآة. لاحظي كيف تعمل الإثارة الجنسية على تليين وجهك. دلكي شفتي الفرج الداخليتين والخارجيتين بين إبهامك وأصابعك. حركي إصبعك إلى الداخل وافركي البقعة الحساسة الخشنة والإسفنجية التي تقع على بعد حوالي بوصة واحدة من الداخل، على السطح العلوي للمهبل.

"في البداية، اعتقدت أن ساعة من المتعة الذاتية ستبدو وكأنها إلى الأبد، لكن الأمر مر بسرعة كبيرة. لم أنظر في المرآة من قبل وأنا ألمس أعضائي التناسلية. لقد أعجبني ما رأيته. إن حبيبتي محظوظة لأنها تمتلك مثل هذه السيدة الشجاعة المثيرة."

—تارا، 39

"أتذكر وقتاً كنت أحمل فيه هدفاً واحداً من الاستمناء ـالقذف. لم تعد العادات القديمة تشبعني. والآن أشهد موجات من المتعة، وأسمع دقات قلبي تتسارع، وأشعر بأحاسيس أشبه بصدمات عميقة تليها رقة شديدة. لقد تغيرت احتياجاتي."

—شون، 35

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

في إرضاء الذات، يمكن للرجل أن يعيد تحسيس القضيب ويثير نفسه
بضربات أبطأ وأخف، وبالتالي محاكاة أحاسيس الجماع بين الشريكين بشكل أكثر دقة. سيساعدك تعلم تقنيات الاستمناء الأبطأ على الاستعداد لتصبح عاشقًا أفضل.

وسّعي حدود تجربتك. اشهدي في نفسك على الوجوه العديدة للأنوثة. لامسي نفسك كالعذراء البريئة. افركي وركيك لإطلاق العنان لذاتك الشهوانية، المرأة الداخلية التي تعرف كيف تتلذذ بمتعتها بلا خجل. انظري إلى انعكاسك في المرآة كامرأة مثيرة وعاطفية ومبدعة وواثقة، تدعي جنسيتها.

لامس نفسك بالطريقة التي تريدها. إذا حدث النشوة الجنسية، فهذا جيد، لكن الوصول إلى النشوة الجنسية ليس الهدف؛ بل إن القصد هو استنشاق متعة كل لحظة. أنهِ الطقوس بالجلوس باحترام أمام المرآة وتكريم رحلتك الجنسية بتحية القلب. اتصل بشريكك وأخبره أنك أكملت طقوس لمس نفسك. قد ترغب في مشاركة شيء ما عن تجربتك أو ببساطة تقديم الشكر على الدعم.

Machine Translated by Google

طقوس التدليك الذاتي المثيرة للرجل

بصفتك رجلاً، فقد تعلمت أن الأمر كله يتعلق بها. من المهم جدًا إرضاؤها لدرجة أنك تنسى الاستمتاع بجسدك أو التناغم مع أحاسيسك الخاصة. إن المسؤولية التي تشعر بها تجاه "إرضائها" تتداخل مع قدرتك على التركيز على جسدك وتعلم الفروق الدقيقة لإثارتك.

بصفتك رجلاً، فقد تعلمت أيضًا ألا تشعر بمشاعرك. فالجسد العاطفي محظور عليك إذا كنت تريد أن تظل مسيطرًا وأن تكون رجوليًا. ومع ذلك، للتواصل مع امرأة، فأنت بحاجة إلى التفاوض بثقة مع الجسد الحسي والعاطفي. غالبًا ما تعمل طرقك القديمة (السريعة والسريعة) في الاستمناء ضد قدرتك على التواصل مع شريكتك وإشباعها جنسيًا. يمكنك تعلم كيفية الاستمناء بطرق تحضرك لتكون حبيبًا أفضل.

من خلال ممارسة الجنس الفردي، يمكنك إعداد نفسك لممارسة الحب الإبداعي المطول مع شريك يتمتع بحس غني وخالٍ من قلق الأداء. إن الاستمتاع الذاتي الواعي يقوي الانتصابات والنشوة الجنسية ويجلب التركيز والقوة إلى حبك. قم بتحسين تركيزك وموقفك وتقنيات حب الذات، وستحصل على ممارسة جنسية أفضل مع شريكك.

تحضيرات اللمس الذاتي للرجال

بالنسبة لطقوس الجنس الفردي، التزم بقضاء ساعة واختر مكانًا غير تقليدي -فكر في مكان خاص، ربما حتى في الطبيعة إذا كان خاصًا! -أو أي مكان قوي آخر بالنسبة لك. إذا كنت عادةً تستمني في الحمام، فغيّر الروتين. اربط نفسك بالتنفس العميق والبطيء. تصور شهيقك وزفيرك. يشبه بعض الرجال هذا التمدد والانكماش في التنفس بحركات ممارسة الحب. اخلع ملابسك ببطء وبشكل مثير.

تقنيات اللمس الذاتي للرجال

ابدأ بلمس جسدك بالكامل، دون تسرع، مستخدمًا تقنيات التركيز الحسي التي تركز انتباهك على المكان الذي تلمسه فقط. افرك صدرك وكتفيك وذراعيك باللوشن. إذا كنت تستلقي عادةً، فحاول الوقوف أو الاتكاء على الحائط (أو شجرة، إذا كنت بالخارج). انظر إلى نفسك في المرآة.

Machine Translated by Google

حرك وركيك، وقم بتغيير زاوية جسدك، واحترم جسدك الذكري الفريد وأعضائك التناسلية الثمينة.

استخدم الزيت أو المستحضر على القضيب، وكيس الصفن، والعجان، والشرج. جرب ضربات أخف وأبطأ وخذ الوقت الكافي للشعور بكل ضربة. لامس القضيب بالكامل، بما في ذلك الساق والقاعدة. القضيب عضو انعكاسي مثل اليدين والقدمين، وله مناطق مختلفة تتعلق بأعضاء داخلية مختلفة. غيّر قبضتك، وغير يديك. دلك أجزاء أخرى من جسمك أثناء تدليك أعضائك التناسلية.

انتبه إلى مقدار المتعة التي تمنحها لنفسك وشريكك باستخدام عصا النور هذه، وهو مصطلح جنسي تانتراي للإشارة إلى القضيب. فأنت تداعب "عصا" تخلق حياة جديدة وأرواحًا جديدة.

إن القذف ليس الهدف. استمع إلى كل أحاسيسك وتدرب على رفع نفسك وخفضها في دورة الإثارة. فأنت بذلك تعرّف قضيبك على ضربات وإيقاعات وضغط جديدين. قد تقذف (يستمر لبضع ثوانٍ) أو قد تختار البقاء في عالم النشوة الجنسية المطول. لديك خيار. بمجرد أن تتخلص من الحاجة الوحيدة إلى الانتهاء دائمًا بالقذف، تبدأ رحلة متعددة الأوجه إلى الجنس العالي، وهو مصطلح تانترا للوصول إلى النشوة الجنسية في الجسم بالكامل وإمكانية النشوة الجنسية المتعددة. يصبح ممارسة الحب بين الشريكين حول الرحلة -وليس الوجهة. إن انتباه الرجل المطول هو المفتاح لتحويل الجنس العادي إلى اتحاد روحي. استخدم الساعة الكاملة، واختتم بتحية القلب التقديرية.

"لقد شعرت بالدهشة من مدى قربي من حبيبي بعد أن فتحت نفسي بهذه الطريقة الضعيفة. فكرت، "إذا تمكنت من القيام بذلك وهو يراقبني، فسأتمكن من إخباره بما أشعر به وما لا أشعر به في ممارسة الجنس مع شريكي". لقد ساعدني هذا التمرين على اكتساب المزيد من الثقة، وهو ما ساعدني حقًا في حياتي الجنسية."

—لورا، 29

Machine Translated by Google

المرأة تسعد نفسها من أجل الرجل

إن إحدى الطرق الأكيدة لكشف طبقات العار بسرعة وتحرير الحسية الإبداعية الفطرية لديك هي إسعاد نفسك من أجل حبيبك. إن مشاركة الاستمناء ليس مفيدًا لشريكك فحسب، بل إنه يعزز من قدراتك الجنسية بطرق غير مفهومة. من خلال مشاهدة بعضكما البعض في هذا الفعل الجنسي الأكثر طبيعية، فإنك تتخلى عن حجاب السرية وتعزز جذر الإثارة الجنسية -حب الذات.

التحضير لمشاركة ذاتك
مُلذ

كما في تمرين المتعة الفردية، جهّزي مساحتك المقدسة بكل ما لديك من حرير وريش ومستحضرات وزيوت. ادعُي حبيبك إلى أن يرتاح في مكان ما في الغرفة ترغبين منه في أن يراقبك. يظل غير لفظي وغير ملامس في هذا التمرين، رغم أنه قد يتنفس ويصدر صوتًا معك بشكل طبيعي. ضعيه في مكان يستطيع أن يرى مداعبتك لأعضائك التناسلية. خصصي له من ثلاثين إلى ستين دقيقة لهذا التمرين، واضبطي المؤقت.

ابدأ بالنظر إلى عيون بعضكما البعض، ومزامنة تنفسكما، وشاركا نيتك، "أعتزم لمس نفسي بالتقدير". قد يقصد الشاهد، "أعتزم أن أشهد بامتنان على حبك لذاتك". انحني في تحية القلب. قد تفضل ارتداء عصابة على عينيك. في كلتا الحالتين، خذ بضع دقائق لإغلاق عينيك والعودة إلى تنفسك وجسدك.

عندما تكون مستعدًا، ابدأ في طقوس العناية الذاتية. اخلع ملابسك ببطء (ربما أمام المرآة)، وشعر بالقماش يتلوى على بشرتك. أنت تركز على أحاسيسك الآن، لذا عندما تتذكر أن هناك من يراقبك، أعد عقلك بلطف إلى جسدك. تذكر تجربة المتعة الفردية التي مررت بها.

شارك نفسك الحقيقية، تحرك مع الموسيقى، استنشق رائحة المستحضرات، وتذوقها على بشرتك. دلل نفسك دون أن تشعر بالحاجة لإرضاء أي شخص آخر. هذا الوقت لك. خذ الوقت الذي تريده للقيام بأشياء رائعة لنفسك.

لا يوجد شيء أكثر إثارة من أن تستمتع المرأة بمتعتها. كن صاخبًا بأنفاسك، وتأوه، وتأوه، وتلوى من أجل متعتك. عندما تتعب من القيام بشيء ما، اخترع شيئًا آخر. قم بتمشيط قدميك، ومشط شعرك، ومص أصابعك،

Machine Translated by Google

ووضع الزيت الدافئ على حلماتك.
قومي بتدفئة منطقة العانة بحركات لطيفة. دلكي منطقة العانة والفرج والبظر والعجان. استخدمي كمية وفيرة من المستحضر، لأن البظر لا يقوم بعملية التشحيم الذاتي. استخدمي أصابعك أو جهاز اهتزاز أو لعبة جنسية لاختراق المهبل إذا كنت ترغبين في ذلك. تخلّي عن الحاجة إلى نتيجة (مثل البلل أو الوصول إلى النشوة الجنسية). تدربي على الثقة والتصديق واتباع رغباتك وتوقيتك وإيقاعك الخاص.

عندما يحين الوقت، قد ترغب في غسل يديك وارتداء رداء الحمام والجلوس أمام حبيبك. خذ بضع لحظات لتخبره بما كانت عليه التجربة بالنسبة لك. قد يستجيب بما كان عليه الحال عندما شهدك. هذا ليس وقتًا لاقتراح تقنية أو انتقاد، بل وقتًا لسرد تجربتك الخاصة. أنهِ المحادثة بتحية القلب والعناق.

الرجل يستمتع بنفسه من أجل المرأة

كما تحب النساء، مثل الرجال، رؤية حبيبهن مكشوفًا بالكامل ــجسديًا وعاطفيًا. إن ممارسة لمس الذات أمام شريكتك لن تمكنك من الشعور بمزيد من الراحة مع نفسك فحسب، بل ستسمح لها أيضًا برؤية ضعفك كرجل، مما يسمح لها بالشعور بالألفة معك والتي ربما لم تشعر بها من قبل.

التحضير لمشاركة ذاتك

مُلذ

حضّر مساحتك ومواد التشحيم والمستحضرات والزيوت لجلسة حب الذات الواعية بجسدك بالكامل مع حبيبتك كشاهدة. ادعها إلى وضع نفسها بشكل مريح حيث يمكنها رؤيتك ولكن لا تتدخل في تحركاتك (من الأفضل ألا تلمسك). اضبط المؤقت لمدة ثلاثين إلى ستين دقيقة. ابدأ معًا بالتحديق والتنفس في المحيط والتحدث بنوايا، ثم انحني في تحية القلب. تصبح هي المراقبة غير اللفظية وغير المزعجة لاستكشافك.

"عندما اقترح عليّ مدرب الجنس الذي سمعته على الراديو هذا النشاط لأول مرة، اعتقدت أنني سأموت. كيف يمكنني أن أعرض نفسي للخطر؟ وكنت خائفة من "إزعاج" شخص ما بروتيني الممل. ومع ذلك، شعرت بالدهشة من نفسي قبل انتهاء الوقت. لقد تم تحفيزي لمستويات جديدة من اللعب ببساطة

Machine Translated by Google

"بفضل مراقبة شريكي لي باهتمام وهدوء، شعرت بأنني طبيعية، وكأنني لا أخفي شيئًا."

—كارول، 35

ستتعلم امرأتك المزيد عن كيفية مداعبتك عندما تستمتع بنفسك من أجلها.

Machine Translated by Google

تنفس بعمق وعيناك مغلقتان حتى تشعر بارتباط بنياتك، مثل "الشعور بكل إحساس". خذ وقتك. دلك عضلاتك باللوشن، واشعر بقوتك لحماية أحبائك ومجتمعك ورعايتهم وتوفير احتياجاتهم. دلك فخذيك واشعر بقوة حركتك. لامس جسدك بالكامل. أيقظ كل الجوانب الذكورية في نفسك، الصبي الفضولي، والحبيب المتحمس، والرجل الأحمق، والساحر الحكيم والذكي.

انبهر بتنوعك وعمقك.

قم بتدليك أعضائك التناسلية بالضربات المتنوعة التي استكشفتها في ممارستك المحببة بمفردك. اسمح لمتعتك بالتدفق مع أنفاسك وصوتك. أزعج نفسك. سوف تنبهر. لكنك لا تفعل هذا من أجلها. أنت تعترف بنفسك ككائن قوي ومبدع قادر على إعطاء وتلقي المتعة العميقة. اختر ما إذا كنت ستقذف أم لا، مع إدراكك التام أنه في كل مرة لديك خيار. عندما تختار تأخير القذف، فإنك تزيد من قدرتك على الاحتفاظ بكميات أكبر من الطاقة المثيرة قبل أن تتدفق.

عندما يحين الوقت، اغسل يديك وارتد رداءك واجلس أمام حبيبتك. شاركها تجربتك في المراقبة، وسترد عليك بنفس تجربتها في المراقبة. أنهِ المحادثة بتحية القلب أو العناق أو الاسترخاء.

عندما يختار الرجل بناء الطاقة الجنسية دون إطلاقها، فإنه يشير إلى المرأة بأنه لا يزال منتبهًا. في الشرق، يوصف القذف بأنه "ذهاب" وليس "قدوم". بعد الوصول إلى الذروة، يصبح الرجل مستنزفًا حرفيًا ويحتاج إلى الراحة؛ تتضاءل حيويته ودوافعه.

يعد تأخير القذف أداة قوية لإطالة العلاقة الخاصة بين العشاق أثناء ممارسة الجنس.

"عندما شاهدتني حبيبتي وأنا أستمتع بمتعتي، شعرت بارتباط شديد بحياتي الجنسية. كان بوسعي أن أركز على نفسي، لأنني لم أكن أحاول أن أبادرها أو أستجيب لها. كان الأمر مُحررًا للغاية، فضلًا عن كونه مثيرًا للغاية، أن أشاهدها وأنا في هذه الحالة. شعرت بتقدير عميق لها ولنفسي."

—توني، 46

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

الفصل السادس

تدليك الأعضاء التناسلية المثيرة

تقنيات تدليك الأعضاء التناسلية لها

في المرة الأولى التي عرض عليّ فيها شريكي تدليك أعضائي التناسلية، فقط لتكريمي باعتباري كائناً إلهياً، شعرت بالتوتر. لقد تم لمس أعضائي التناسلية هناك من قبل فقط "لإعدادي" للجماع، وهنا عرض عليّ بصدق التدليك من أجل غايته الخاصة. شعرت بالحرج، بل والخجل، عندما فكرت في أنه يلمس أعضائي التناسلية دون أن أرد له الجميل. كنت خائفة من أنني لن أؤدي له ما أريده من خلال البلل أو الوصول إلى النشوة الجنسية. أردت أن أقول له لا.

إنني سعيدة لأنني تمكنت من التغلب على هذه العقبة. صحيح أنني استغرقت عدة مرات قبل أن أسترخي وأشعر بجمال الاستقبال الكامل، ولكن الرحلة كانت تستحق المخاطرة. ومن المفيد أن يذكر الرجال نساءهم بأن هذه البادرة يجب أن يتمتعن بها كغاية في حد ذاتها. إن هدية التدليك التناسلي ليست حجر الأساس للجماع، بل هي إرث رومانسي وحسي في حد ذاته.

عقد القلب والأعضاء التناسلية

Machine Translated by Google

بعد ثلاثين دقيقة على الأقل من مداعبة أو تدليك الأعضاء التناسلية، اسألها إذا كان بإمكانك تكريمها بتدليك أعضائها التناسلية لمدة عشرين دقيقة. الآن تعرف أنك رجل يفي بوعودك. بإذنها (وبأظافر قصيرة وناعمة ويديك نظيفتين)، اجلسها بشكل مريح على الوسائد، واضبط المؤقت، وضع يدك على قلبها وأعضائها التناسلية، وانظر إليها وتنفس. عبر عن نيتك، "أرغب في رعاية بئرك المقدس"، أو "سأسمح لك بالشعور بمشاعرك".

اسألها عن نيتها (معبرًا عنها بلغة إيجابية).

التحفيز غير المباشر للبظر

حافظ على التواصل البصري مع شريكتك، واحرص على وضع يدك على منطقة العانة، ولامس برفق صدرها وبطنها وفخذيها باليد الأخرى بضربات طويلة وناعمة. أخبرها أنها في أمان معك؛ فلا يوجد شيء عليها فعله سوى التنفس واتباع اللمسة والوجود. ضع إحدى يديك على قلبها، واليد الأخرى على فرجها، ثم لف أطراف أصابعك حول عظم العانة. هذا هو "الباب الخلفي للجنة" إلى نقطة جي الداخلية في المهبل. أدر ذراعك بالكامل ومعصمك ذهابًا وإيابًا بمقدار بوصة واحدة، مع لفها بإحكام حول عظم العانة. استفسر منها.

قد تشعر بوخز داخلي، امسكها واهتزها.
اطلب منها أن تستلقي على ظهرها، وضع الوسائد تحت ركبتيها، واجلس أو استلقي بجانبها.
صب زيت التدليك الدافئ على اليد التي تستقر على أعضائها التناسلية، واتركه يتسرب إلى الفرج. استخدم يدًا فوق اليد، وامسح الزيت لأعلى من العجان، وانشر الزيت على منطقة الأعضاء التناسلية بالكامل. مركز المتعة الرئيسي لدى النساء هو البظر، وهو حشفة صغيرة بحجم العدس مع أكثر من 8000نهاية عصبية. الغرض الوحيد منه هو المتعة، وبما أن هرمون الاستروجين لا يؤثر عليه، فإنه مع التحفيز يصبح أكثر حساسية مع نضوج المرأة. تحتاج معظم النساء إلى تحفيز مباشر أو غير مباشر للبظر للوصول إلى النشوة الجنسية.

الطريق إلى الحميمية

إن تدليك الأعضاء التناسلية يفتح للمرأة أعماقها، وهي بحاجة إلى أن تدرك كيف يمكن للغضب غير المعبر عنه أن يتداخل مع الإثارة، وبالتالي النشوة الجنسية. في كثير من الأحيان، يوجه هذا الغضب نحو أقرب شريك لها. يحتاج كل من الرجال والنساء إلى إدراك غضبهم وتحمل المسؤولية عنه ومعرفة أن الغضب، مهما كان مبررًا، لن يجلب ذرة من السعادة.

Machine Translated by Google

في الحياة (والتدليك الإيروتيكي) تتوقع النساء غالبًا أن يكون شركاؤهن الذكور قادرين على قراءة أفكارهن. نعتقد أنه "إذا كان يحبني، فسوف يعرف بالضبط ما أريده ويعطيني كل شيء بطريقة سحرية دون أن أطلب". في لعبة التخمين هذه، يخسر كلا الطرفين. تحجب النساء ما تريده، ثم يلقين باللوم على الرجال لعدم منحهم إياه. من خلال اختيار الفرح بدلاً من الغضب، يمكن للمرأة أن تعلم الرجل كيفية لمسها وإرضائها. يرغب معظم الرجال في إرضاء شركائهم وهم قادرون على تسلق الجبال إذا عرفوا ما يجب عليهم فعله.

تواصل معه حول مدى رغبتك في لمس أعضائك التناسلية وقدر جهوده لإسعادك. التقدير يولد الحميمية.

فتح "باب السماء الخلفي"

تدليك الفرج أ. يحفز تدليك الفرج البظر بشكل غير مباشر. باستخدام إبهامك والسبابة، اضغطي على جزء كبير من شفتيها الخارجيتين (الشفرين الكبيرين) واعجنيهما حتى تنزلق من قبضتك. استمري من البظر إلى العجان ثم ارجعي إلى الجانب الآخر.

أعطها لمسات حب، بأصابعك المسطحة التي تنقر على البظر. اسألها عن

Machine Translated by Google

الضغط. اضغطي على ساق البظر من الأعلى، من خلال الغطاء، ورجيه برفق. باستخدام كلتا يديك، اسحبي الشفتين الخارجيتين إلى الخارج، مع البدء في نفس الوقت من الشفتين الداخليتين (الشفرين الصغيرين)، وافرديهما نحو المكان الذي يلتقي فيه الفخذ بالحوض.

ضربة وادي الفرج ب. لضربة وادي الفرج، ضع يدًا واحدة على بطنها، وباستخدام يدك الأخرى، ضع إصبعًا على كل جانب من البظر واغمسه في الوادي الذي يمتد على جانبي فتحة المهبل. اسألها عما إذا كانت تريد ضغطًا أكبر أو أقل، أو سرعة أسرع أو أبطأ. قم بتنويع هذه الضربة بالإيقاع والضغط والاهتزاز. استخدم أطراف أصابعك لتدوير البظر. اسألها عما إذا كنت في المكان الصحيح، أو كيف يمكنك التحرك لجعله أفضل. قم بالدوران في الاتجاه الآخر، وقم بعمل دوائر حول فتحة المهبل.

تحفيز البظر بشكل أكثر مباشرة

تدليك غطاء البظر ج. ضع راحة يدك على تل العانة، ثم دلك البظر بإصبعك السبابة بينما تدلك فخذيها الداخليتين باليد الأخرى. اسحب الغطاء، مع كشف الحشفة، واكتشف الضغط الذي تفضله. حرك الغطاء ذهابًا وإيابًا دون لمس البظر بأصابعك. تذكر أن تمسده لبضع ثوانٍ، ثم توقف، ثم قم بتغيير الضربة بطريقة ما. تحب العديد من النساء التحفيز القريب ولكن ليس المباشر على البظر. اسأل حبيبتك. قم بتضمين الهدوء مع التنفس العميق كضربة.

غالبًا ما نفقد التركيز الحسي عندما نصل إلى الأعضاء التناسلية. نشعر بالتوتر الشديد ونحبس أنفاسنا. لامسها من أجل متعتك؛ استمتع بهذا الجزء الناعم الوردي العصير منها. وللحفاظ على تركيزك، عد إلى أنفاسك ونيتك ولمستك.

د. قم بتدليك البظر من خلال غطاء الرأس بإصبعك. تأكد من وجود كمية وفيرة من الزيت أو مادة التشحيم، لأنه على عكس المهبل، لا ينتج البظر أيًا من زيوته الخاصة.

حاول إخراج بعض الأنفاس الساخنة مباشرة على الزر السحري؛ حاول إخراج تيار بارد من الهواء. حاول استخدام جهاز اهتزازي فوق يدك التي تلامس البظر. ستشعر بالاهتزازات التي تمر عبر أصابعك بشكل رائع.

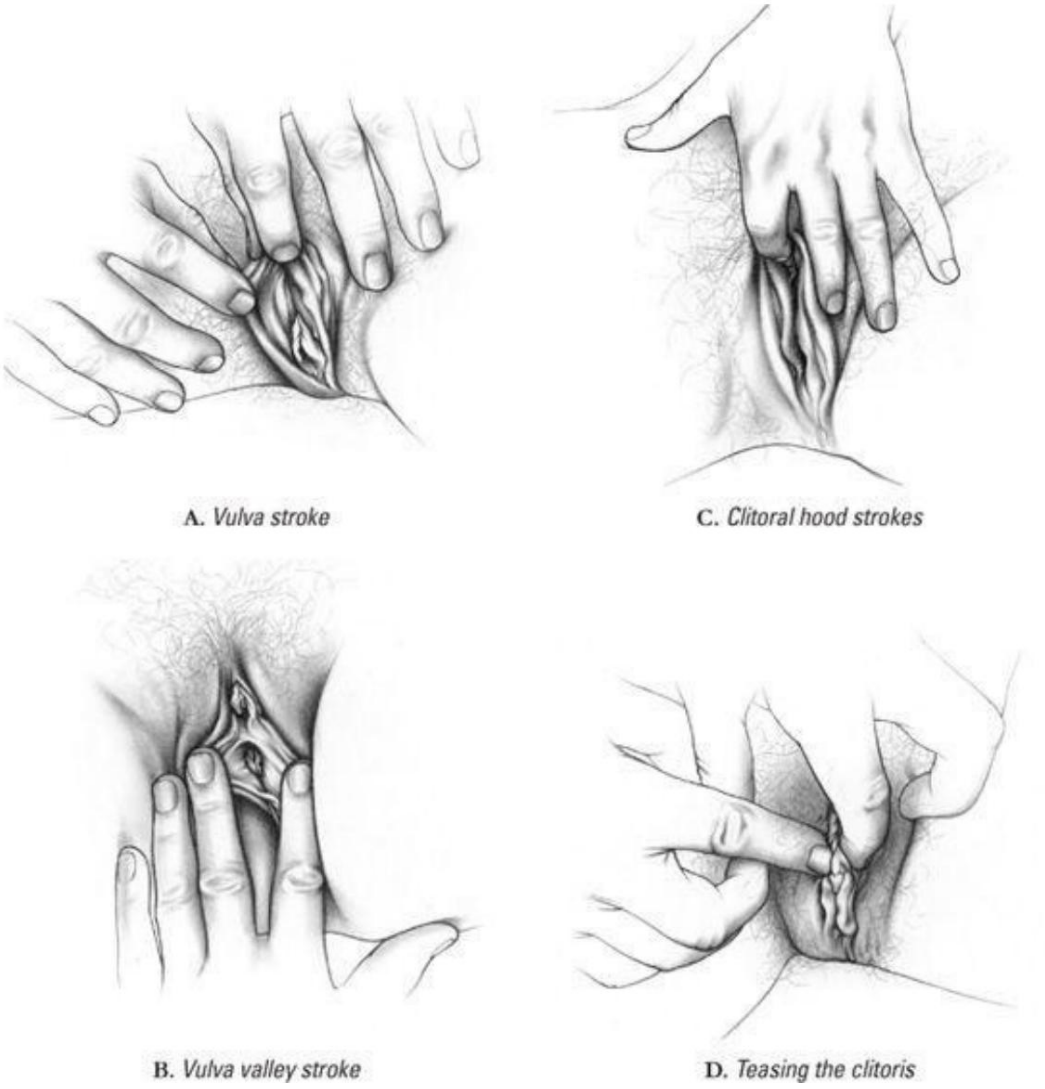
Machine Translated by Google

القوة العلاجية للتدليك

لقد مررنا جميعًا، نساءً ورجالاً، بتجارب جنسية سلبية: ربما لم نكن مستعدين للاختراق بعد، أو أردنا أن نحتضن بعضنا البعض بدلاً من ممارسة الجنس، أو ربما بدأنا في هذا الطريق، فغيرنا رأينا، لكننا لم نتمكن من التعبير عن رغباتنا. وقد تعرض بعضنا للمس بشكل غير لائق عندما كنا عاجزين عن فعل أي شيء حيال ذلك. وقد تواجه النساء مشكلات صعبة فيما يتعلق بالإجهاض، أو الإجهاض التلقائي، أو الولادة. وغالبًا ما يتم تخزين مثل هذه البصمات السلبية في الأعضاء التناسلية -والتأثير التراكمي هو خدر الحوض والخوف من ممارسة الجنس. يعمل تدليك الأعضاء التناسلية بقصد الشفاء على تحرير وتحرير الأنماط الماضية التي منعتنا من مشاعرنا الحسية. يزيد التدليك الإيروتيكي المتعمد من حساسية أجسامنا. يقرر كل منا مقدار ما سيطلقه من خيبات الأمل والغضب في الماضي.

كلما تركت الأمور تسير على ما يرام، كلما امتلأ المكان الجديد بالشغف.

Machine Translated by Google



حاول أن تكون لفظيًا أثناء التدليك. أخبرها بمدى جمال "زهرتها". (معظم النساء لا يعتقدن أن أعضائهن التناسلية جميلة). إذا لاحظت أن شفتيها تتحول إلى اللون الوردي أو الأرجواني الداكن، أخبرها. إذا رأيت بعض البلل يلمع من مهبلها، لاحظ مدى روعته. إذا انتفخت حشفتها، أخبرها بمدى انتفاخ بظرها وكيف يجعلك ذلك تشعر. يمكنك أيضًا اختيار البقاء غير لفظي، ولكن لا تخبرها أبدًا بأي شيء لا تشعر به حقًا.

كن نموذجًا للاستسلام العميق لها من خلال التنهد أثناء الزفير. عندما تفعل ذلك،
حتى لو كان صوتًا مترددًا، أخبرها بمدى جاذبية تنهداتها وأنينها بالنسبة لك.

هل تتذكر عندما استمتعت بنفسها بشجاعة من أجلك؟ قم بمحاكاة نفس الضربات التي قامت بها على نفسها أثناء الحب الفردي. يمكنك أن تطلب منها أن تظهر لك مرة أخرى كيف قامت بضربة معينة. قد تختار أو لا تختار الحفاظ على عينها

Machine Translated by Google

التواصل معك أثناء هذا اللقاء الحميم، على الرغم من أنه يمكنك أن تطلب منها أن تنظر في عينيك إذا كنت ترغب في ذلك.

E. *Penetration*

F. *G-spot or sacred spot massage*

تدليك المهبل

بعد قضاء خمس دقائق على الأقل في تحفيز البظر بالكثير من مواد التشحيم، اسأل حبيبك، "هل يمكنني أن ألمسك من الداخل؟" أو، "هل يمكنني دخول بوابات معبدك؟"

أو "هل تسمحين لي بزيارة حديقتك السرية؟" انظري مباشرة إلى عينيها واستخدمي كلماتك الخاصة واطلبي الإذن بصوتك المحبب. إن البقاء خارج القناة المهبلية هو دائمًا خيار مثالي لكلاكما. وإذا قالت لا، فغالبًا ما يكون الأمر متعلقًا بما يحدث بداخلها أكثر من تقنيتك. "لا" هي هدية ثمينة؛ قل لها "شكرًا لك"، وتأكدي من أنه في المستقبل يمكنك أن تثقي في قولها "نعم".

الاختراق هـ. إذا قالت نعم، فلا تتسرع في الدخول عبر الباب. انتظر بإغراء عند الفتحة. استفزها. غازلها. تخيلها تتوسل. بدلاً من الاحتكاك، انتظر حتى تشعر بها تمتص إصبعك إلى داخلها. يمكنك أن تقول لها: "استنشقي". وإذا لم تشعر بالانجذاب، فانتظر. عندما تكون مستعدًا (وبكمية كبيرة من مواد التشحيم)، اخترقها ببطء. ضع إحدى يديك على بطنها وأدخل إصبعًا أو إصبعين حتى المهبل، ثم انتظر.

استخدم مهارات التركيز الحسي لديك، وركز انتباهك بالكامل على أحاسيسك الجسدية. لاحظ الحرارة والرطوبة داخل هذا الكهف العميق. باستخدام يدك بالكامل، انزلق ببطء للداخل والخارج بمقدار بوصة تقريبًا. ما مدى البطء الذي يمكنك التحرك به؟ اهتز

Machine Translated by Google

اضغط برفق بيدك في الاتجاهات الأربعة -للأعلى، وللخارج تجاه كل ساق، وللأسفل -وصولاً إلى المركز وتوقف لبضع ثوانٍ بين كل ضغطة.

تدليك البقعة جي أو النقطة المقدسة: اسحبي أصابعك للخلف نحو المفصل الثاني وثنيها باتجاه عظم العانة في إشارة إلى الاقتراب، ثم قومي بمسح الجدار العلوي للمهبل برفق.

ابحثي عن منطقة أكثر إسفنجية وتجعدًا من الأنسجة الناعمة المحيطة بها وبعمق حوالي 1.5بوصة إلى الداخل. هذه المنطقة الحساسة، بحجم ربع العملة تقريبًا، متصلة داخليًا بالبظر. إذا تم لمس البقعة جي قبل تحفيز البظر، فلن تكون منتفخة ويصعب العثور عليها، ولن تشعر المرأة بأي شيء، أو حتى أنها مؤلمة (فكري في رأس القضيب). في البداية قد تشعر المرأة بالحاجة إلى التبول، ولكن مع بضع أنفاس بطيئة، سيزول هذا.

بمجرد العثور على المكان المقدس (بمساعدتها)، ارسم دوائر صغيرة بأطراف أصابعك المسطحة. توقف. غير الاتجاه. توقف. جرب جرس الباب.
اضغط بقوة نحو أعلى عظم العانة، واستمر لمدة خمس ثوانٍ، ثم حرر لمدة خمس ثوانٍ أخرى. اسألها عن الضغط. كرر ذلك عدة مرات. قم بحركة مسحة الزجاج الأمامي بنفس الطريقة.

التحفيز المتبادل للبظر ونقطة جي: ضع راحة يدك على عظم العانة واستخدم أصابعك لتدليك البظر. استخدم أصابعك الداخلية أو إبهام اليد الأخرى لتدليك نقطة جي. قم بتحفيز نقطة واحدة لمدة خمس إلى خمس عشرة ثانية، ثم استرح لبضع أنفاس، ثم استمر في تحفيز النقطة الأخرى. يساعد وضع راحة يدك على عظم العانة شريكتك على الشعور بالأمان. شجع شريكتك على الشعور بمشاعرها والتنفس بعمق.

طقوس التدليك الختامية لها

قبل دقيقتين من نهاية التدليك، قل لها: "سأخرج من أعماقك الآن". توقف، ثم أزل يدك الداخلية ببطء بينما تستقر اليد الأخرى على أسفل بطنها. ضع يدك الساخنة والرطبة على أعضائها التناسلية، وباستخدام اليد الأخرى، دلك حول القلب والثديين والكتفين والفخذين، وربط الجسم بالأعضاء التناسلية. أنهِ التدليك بتحية القلب أو الاسترخاء أو المشاركة المتبادلة إذا رغبت في ذلك. كما هو الحال في جميع جلسات التدليك، مع الخبرة، قد تقرران معًا تمديد الوقت.

Machine Translated by Google

التدليك التناسلي بهدف الشفاء يحررنا ويحررنا من أنماط الماضي التي منعتنا من المشاعر الحسية.

"لم أفكر قط في طلب الإذن لدخول حبيبتي بإصبعي، وشعرت أن الأمر كان تقليديًا وممتعًا. شعرت بشعور رائع أن أكون بداخلها بعد أن تلقيت موافقتها على التواجد هناك. لم يعد طلب الإذن يبدو لي أمرًا طبيًا، بل إنه يشعرني بالاهتمام والود العميقين."

—ستيفن، 40عامًا

الحفاظ على الوقت

باعتبارك الشريك النشط، فأنت من يحدد الوقت. يجب أن يكون الشخص الذي يعطيك التدليك على دراية بالوقت وأن ينظم تقدم التدليك بسلاسة من طقوس الافتتاح إلى الإغلاق. لا تدع المؤقت يضبطك ولا تكمل سوى نصف جلسة التدليك. خطط لوقتك -في هذه الحالة، على سبيل المثال، طقوس الافتتاح لمدة خمس دقائق، وضربات البظر لمدة خمس دقائق، وضربات المهبل/البظر لمدة ثماني دقائق، وطقوس الإغلاق لمدة دقيقتين. ضع المؤقت في مكان يمكنك رؤيته.

تدليك الأعضاء التناسلية له

Machine Translated by Google

أدخلي رجلك في أعماق جسده لمدة ثلاثين دقيقة أو أكثر من مداعبات الجسد و/أو التدليك، ثم اسأليه إذا كان بإمكانك تدليك أعضائه التناسلية. إن الإذن الواضح هنا يخلق الثقة والأمان. أخبريه أنك تريدين تدليك أعضائه التناسلية الحريرية الوردية لمدة عشرين دقيقة قادمة من أجل متعتك. ذكّريه أنه لا يوجد شيء عليه فعله سوى الاستلقاء والتنفس بعمق والتركيز على أحاسيسه.

القواعد الأساسية

طمئنه أن الانتصاب أو البقاء منتصبًا أو القذف ليس أمرًا متوقعًا -إذا حدث ذلك، فلا بأس، ولكن لا بأس إذا لم يحدث. غالبًا ما يقول الرجال إنهم لا يحصلون على هذا الإذن مطلقًا، ولكن عندما يُمنح لهم، فإنه يكون محررًا للغاية. بدون الضغط لأداء، يكون الرجل حرًا في الشعور بإحساساته وإثارته، وهي خطوة ضرورية في تعلم إتقان القذف.

أخبريه أن اللعب بقضيب ناعم ومتوسط الصلابة أمر ممتع، وأنك تتخيلين أنه يشعر بالرضا أيضًا. أخبريه أنه إذا قذف في الدقائق القليلة الأولى، فلا يزال بإمكانك لمس أجزائه الجميلة لمدة عشرين دقيقة. التزمي بمتعتك الخاصة. أخبريه أنك ستفعلين فقط ما تشعرين أنه جيد بالنسبة لك. ذكريه أنه لا يعتني بك الآن، بل يتلقى، وهو دور صعب غالبًا بالنسبة للرجال.

الشفقة عليه

مع تقدم الرجل في السن، يحتاج إلى مزيد من الوقت والتحفيز للحصول على الانتصاب، وهو ما يكون أكثر ترددًا، ويحتاج إلى القذف بشكل أقل للحفاظ على القدرة. إن حقيقة أن الرجل قد لا يستجيب لك "من حيث الانتصاب" كما في السنوات الأصغر لا تعني أنه يحبك أقل أو لم يعد ينجذب إليك. تحتاج النساء إلى التعاطف مع الرجال الذين تكون جنسيتهم مكشوفة للغاية. في بعض الأحيان، يمكن أن تصبح القضيب منتصبة عندما لا يحدث شيء جنسي، أو لا تنتصب عندما تشعر بالإثارة والإثارة.

عقد القلب والأعضاء التناسلية

اضبطي المؤقت. ضعي ثدييك فوق قضيبه وضعي يديك فوق قلبه. الرجل هو الأقوى في الطاقة الجنسية الجذرية، بينما المرأة هي الأقوى

Machine Translated by Google

في طاقة الحب في القلب. في هذا الوضع، تقومون برعاية بعضكم البعض وتحقيق التوازن فيما بينكم.
انظروا وتنفسوا معًا، مستمتعين بتدفق نقاط القوة التكميلية لديكم.
تحدث عن نيتك، مثل: "سأقوم برعاية وشفاء عصاك الثمينة". قد تكون نيته: "أفتح نفسي للشعور بكل إحساس".

تدليك الأعضاء التناسلية له

ابدئي بتدليك صدره وبطنه وفخذيه بضربات طويلة وناعمة ومتصلة. حركي قضيبه عبر ثدييك بالتنهد بصوت عالٍ. اجعلي حلقك ناعمًا واتركي الصوت ينزل من قلبك إلى قضيبه. تمايلي بين ساقيه. انبهري بملعب الذكور أمامك.

في ممارستي لتدريب الرجال على ممارسة الجنس، أشعر بالدهشة عندما أرى الرجال يخبرونني في كثير من الأحيان أن نساءهم يرغبن في "القيام بالأمر" بسرعة. ومن الجيد أن نسمع أن الرجال يحبون أيضًا اللعب والتجول والاستمتاع باللمسات الحسية. وهذه فرصتك لتكريمه.
غيّر وضعيتك واجلس بين ساقيه، مواجهًا له، مع وضع فخذيه فوق فخذيك، أو اجلس إلى جانبه إذا كنت تفضل ذلك.

ضعي القليل من الزيت الدافئ على أصابعك لتغطي أعضائه التناسلية واتركيه يتخللها. بالتناوب بين يديك، امسحيه ووزعي الزيت على المنطقة بأكملها.
دغدغي شعر العانة، وامسحي كراته، وخذي كمية كبيرة من جلد كيس الصفن، واسحبيه لأعلى وعجنه بين إبهامك وأصابعك. ثم رجيه. واعملي على جميع أنحاء كيس الصفن والعجان، مع التمديد والسحب.

Machine Translated by Google

أخبر شريكك أن يراقب إثارته ببساطة دون محاولة حجبها
أو يمكنك زيادة ذلك أثناء تدليك الأعضاء التناسلية. ذكّريه بالاسترخاء والتنفس بعمق والتركيز على
أحاسيسه.

ضربة العجان أ. باستخدام إحدى يديك على قضيبه، اقبض يدك الأخرى وادفعها عميقًا في "القضيب المخفي"، المعروف أيضًا باسم العجان. قم بتدوير قبضتك واهتزازها.

انحنِ نحوه بكامل جسدك. تحقق معه لمعرفة ما إذا كان الضغط أكثر أو أقل.
تحب هذه المنطقة اللمس وعادة ما يتم تجاهلها. قد ترغب في مراجعة تدليك العجان من الفصل 3، تحت عنوان "تدليك الجسم الخلفي". افتح قبضتك وضع راحة اليد فوق العجان مع وضع الإبهام والإصبع حول كيس الصفن. اضغط ودلك بقوة من هذه الزاوية.

A. *Perineum stroke*

تمرين شد كيس الصفن ب. لتمديد كيس الصفن، لف إحدى يديك حول الخصيتين، مع ملامسة أصابعك للجزء السفلي؛ وباستخدام اليد الأخرى على عمود القضيب، اسحب برفق في الاتجاه المعاكس. أثناء التمدد في الاتجاه المعاكس، حاول مداعبة خصيتيه بأصابعك على كيس الصفن. ذكّره بالحفاظ على فخذيه ومؤخرته وبطنه ناعمة.

Machine Translated by Google

B. *Scrotum stretch*

C. *Around-the-clock stroke*

D. *Corkscrew stroke*

التدليك حول الساعة ج. في ما أسميه التدليك حول الساعة، تقوم بتدليك كيس الصفن بيد واحدة بينما تمسك القضيب باليد الأخرى وتديره في دائرة، كما لو كان عقرب الساعة. اضغط بشكل مرح من القاعدة إلى الطرف في كل ساعة. انتبه بشكل خاص وخصص المزيد من الوقت لوضع "الأخبار الجيدة" عند الساعة السادسة ووضع "الشفاء" عند الساعة الثانية عشرة، حيث يمكن أن تستمر يدك التي تقوم بالتدليك حتى تصل إلى القلب.

امسك قاعدة القضيب بينما تداعب المنطقة الحساسة أسفل الرأس على الجانب السفلي من القضيب، اللجام. اسحب الجلد عند القاعدة

Machine Translated by Google

يزيد من حساسية الرأس.

ضربة لولبية د. يمكنك القيام بضربة لولبية عن طريق لف عمود القضيب ورأسه أثناء تحريك يدك لأعلى ولأسفل. تذكري التوقف من حين لآخر للسماح للأحاسيس بالهدوء. كما هو الحال عند مداعبة البظر، قومي بتقسيم فترات التوقف إلى فترات متقطعة.

قم بتنويع ضغطك وسرعتك وتحقق منه.
دلكي ساق القضيب وليس فقط رأسه. باستخدام إحدى يديك، دلكي الفخذين الداخليين بحركة على شكل حرف U (يمكن أن تمتد الحركة أيضًا حتى القلب) باليد الأخرى. استخدمي جهاز اهتزاز على اليد التي تمسك القضيب. إذا شد فخذيه، المسيهما واطلبي منه أن يجعلهما ناعمين.

يساعد الاسترخاء مع التنفس العميق والمنتظم على احتواء المزيد من الطاقة الجنسية. اضغطي أسفل كيس الصفن للمساعدة في إنزاله من مستويات الإثارة العالية.

التحقق منه

يعتقد معظم الرجال أن قضيبهم صغير للغاية. يبلغ متوسط طول القضيب عند الانتصاب من خمس ونصف إلى ست بوصات (لا يتم احتساب نجوم الأفلام الإباحية!). يمتلك بعض الرجال قضيبًا كبيرًا غير منتصب لا يكبر إلا قليلاً عند التحفيز؛ يمتلك رجال آخرون قضيبًا أصغر غير منتصب ويكبر بشكل كبير عند الإثارة. في كلتا الحالتين، احرصي على إخباره بصدق كيف يرضيك هذا الجزء الثمين منه.

صفي له كيف يبدو شكل رأس الفطر جميلاً، أو الأوردة الموجودة على العمود، أو كيف يتحول إلى اللون الأرجواني الداكن عند الإثارة، وكيف أن حجمه مثالي بالنسبة لك. لاحظي مدى ضخامة قضيبه من وجهة نظرك (سيحكمون عليه من زاوية واحدة فقط -وليس الزاوية الأفضل!). أخبريه كيف يشعر عندما تضعين يدك حول صلبه وكم المتعة التي تحصلين عليها منه.

Machine Translated by Google

E. *Press and massage the perineum while you stroke the penis.*

هل تتذكرين الضربات التي شاهدته يقوم بها على نفسه عندما كان يستمتع من أجلك؟ إذا كان الأمر كذلك، قومي بتكرار هذه الضربات أثناء اللعب معه. غالبًا ما تكون النساء مترددات للغاية في اللمس لأنهن يربطن ذلك بحساسية البظر. تذكري الضغط الذي استخدمه على كراته وقولي ذلك. (انظر الشكل هـ). إذا كنت في شك، اسأليه عما إذا كان يريد المزيد من الضغط أم أقل.

إذا شعرت أن الأمر أشبه بالعمل، فقد تكونين تؤدين له أو تحاولين حثه على القذف. تراجعي. توقفي، تنفسي، واعثري على تركيزك، وفكري في نيتك. لا علاقة لهذا بالنتيجة، بل له علاقة كاملة بالرحلة. هذا مختلف عن المعتاد. اسمحي لنفسك بالحرية. إذا حدث وقذف، شجعيه على الاستمتاع بالانفجار، وادعيه للبقاء مع أحاسيسه.

امسحيها بمنشفة دافئة مبللة واستمري في التدليك، وتجنبي طرف القضيب، الذي يمكن أن يكون شديد الحساسية بعد النشوة الجنسية.

Machine Translated by Google

أخبر حبيبك كم تجد كل أجزاء جسده جميلة.

قم بإطالة وتعزيز إثارة شريكك باستخدام ضربات خفيفة ومتنوعة.

Machine Translated by Google

"كان مفتاح النجاح بالنسبة لي عندما قالت لي إنني لست مضطرة إلى الانتصاب ولا يتعين عليّ فعل أي شيء. كان الأمر مختلفًا للغاية. أدركت مقدار الضغط الذي أضعه على نفسي طوال الوقت. عندما قامت بتدليكي، شعرت بالاسترخاء والإثارة في نفس الوقت. ساعدني التناوب على الشعور بكل أحاسيسي بشكل كامل."

—ريتشارد، 32

طقوس التدليك الختامية له

قبل دقيقتين من نهاية التدليك، أبطئي ضرباتك وقومي بتغطية أعضائه التناسلية بيد واحدة بينما تدلكين صدره وكتفيه وقلبه باليد الأخرى. من غير المعتاد أن تدلكي أعضاء الرجل التناسلية دون أن يكون هدفك هو جعله يقذف. قد يصبح تقديرك لذاتك موضع شك. قد يصبح تقديره لذاته موضع شك. أنت تتعلمين احتواء المزيد من الطاقة الجنسية في عالم النشوة الجنسية المطول.

إن احتواء الطاقة الجنسية هو العصارة التي تسهل عملية المغازلة والاهتمام والرغبة والإغراء في العلاقة. لا يتم ممارسة احتواء الإثارة في كثير من الأحيان في العلاقات. يأتي الملل والروتين من التفكير في أن كل لمسة مثيرة يجب أن تنتهي بالنشوة الجنسية. باستخدام يدك، غطي الجزء السفلي من قضيبه، وباليد الأخرى غطي قلبه، واستنشقي عجائب اللحظة معًا. شاركيه مدى قوة شعورك بحيويته. أنهي الأمر بتحية القلب أو الترابط أو المشاركة اللفظية المتبادلة.

تقنيات إطالة الإثارة لـ له

يرغب أغلب الأزواج في إطالة وتعزيز العلاقة الخاصة التي تنشأ عن التدليك الإيروتيكي وممارسة الحب. ويسعى الرجال إلى إيجاد طرق لإطالة إثارتهم حتى يتمكنوا من دعم متعة النساء بشكل أكبر. والأدوات اللازمة لإطالة الطاقة الجنسية، والتي مارسها الرجال بالفعل في هذا الكتاب، بسيطة. إن تطوير التنفس البطيء والمنتظم والعميق أمر أساسي لإطالة النشوة. وبدون ذلك لا يمكنك التركيز على أحاسيسك وتعلم كيفية الصعود والنزول في دورة إثارتك.

من خلال استرخاء عضلاتك الكبيرة، مثل الفخذين والأرداف والبطن، يمكنك

Machine Translated by Google

-احمل المزيد من الطاقة الجنسية؛ فشد العضلات يجعلك تشعر بالحاجة إلى القذف. يبدو الاسترخاء أثناء الإثارة غريبًا بالنسبة لنا في الغرب، على الرغم من أن التانترا تعلم هذه التقنية كوسيلة لتنمية وتوزيع الطاقة الجنسية من الجذر الناري (الأعضاء التناسلية) في جميع أنحاء الجسم. تعلم التعرف على التوتر في جسمك والتخلص منه بشكل روتيني لتدوم فترة أطول.

إن ممارسة الاستمناء الواعي، كما ذكرنا في الفصل الخامس، يجعل القضيب أكثر حساسية للضربات الخفيفة والمتنوعة. وتشجعك هذه الحساسية على قضاء المزيد من الوقت وإشراك الجسم بالكامل لإطالة الإثارة. وإذا استغرق الرجل بضع دقائق فقط للاستمناء وظل ثابتًا على نوع واحد من الضربات القوية والسريعة للوصول إلى النشوة، واستوعب هذا النمط ليصل إلى الذروة أثناء الجماع، فلن تشعر شريكته بالرضا. مارس إطالة الإثارة في الحب الفردي.

إن عضلة العانة العصعصية هي عضلة قاع الحوض التي يتم شدها لإيقاف تدفق البول. وإذا تم تدريبها يوميًا، فإنها تقوي الانتصاب وتجعله يدوم لفترة أطول وتجعل هزات الجماع أقوى. قم بنبض عضلة العانة العصعصية كل يوم واحتفظ بها لفترات أطول ومتواصلة. وبالمثل بالنسبة للنساء، تعمل تمارين كيجل على تقوية المهبل وزيادة الإحساس لديها ولدى شريكها وجعل هزات الجماع أقوى. إن الكثير من تعاليم التانترا، وهي تعاليم جنسية مقدسة قديمة، ترشدنا إلى كيفية استخدام عضلة العانة العصعصية القوية في تركيبة واعية مع التنفس والحركة لتحقيق النشوة المطولة.

لحسن الحظ، هناك العديد من الكتب حول التانترا والوصول إلى عدة هزات جنسية متاحة اليوم.

بمجرد أن تقضي عدة أسابيع في الحصول على شكل عضلة PC، ابدأ في إضافة انقباضات PC إلى جلسات إسعاد نفسك. اركب موجات إثارتك مع الانتباه إلى أحاسيسك، وتعرف على عملية إثارتك. في ذروة الموجة، قم بقبض عضلة PC وامسكها بقوة. سيساعدك هذا على النزول.

تعمل تقنية الضغط بشكل مشابه لانقباض عضلة PC لتجنب القذف. اضغط بإبهامك وإصبعك أسفل حافة الحشفة أو رأس القضيب عندما تشعر بقرب الوصول إلى الذروة.

"بعد شهرين من التدريب، لم أعد قادرة على القذف إلا عندما أريد: بعد أن بلغ حبيبي ذروته عدة مرات وأعطينا بعضنا البعض إشارة "انطلق". كنا نمارس الحب منذ خمسة عشر عامًا، وكان هذا بمثابة هدية لحميمية العلاقة بيننا."

—مارك، 45

Machine Translated by Google

تقنية البدء/التوقف للرجال

في تقنية البدء/التوقف، توقف التحفيز قبل أن يبدو القذف أمرًا لا مفر منه. بعد الراحة واختفاء الإثارة، ابدأ في المداعبة مرة أخرى.
استمتع بجلسات التدريب، بما في ذلك أخطائك. سوف يقدر شريكك إطالة مدة انتصابك. ادعها للانضمام إليك في بعض التمارين التي تزيد من قوة الانتصاب وقرر استخدام إشارة غير لفظية للتوقف عن المداعبة.

Machine Translated by Google

الفصل السابع

دش حسي وتدليك حمام مثير

الدش الحسي

لقد شاركت الآن لحظات لا تُنسى في استكشاف الجسد المثير من خلال المداعبات الحسية والتدليك. يمكنك اصطحاب مهاراتك المحسنة في التنفس واللمس الواعي معك في أي مكان -حتى إلى الحمام. سيجعلك الاستحمام الدافئ والصابوني تشعر بالنظافة والترطيب العميق.

دش حسي منفرد

غالبًا ما نأمل أن يرضينا الحبيب لفترة طويلة، لكننا لا نفكر في قضاء الوقت في إرضاء أنفسنا. تشكل المغامرات الفردية الرائعة الأساس لاستكشاف الشريك. حدد ساعة للاستحمام الحسي بمفردك. الاستحمام عادة ما يكون أمرًا سريعًا وروتينيًا، لذا فإن تغيير سرعتك وتركيزك يمكن أن يكون مغامرة.

Machine Translated by Google

حضّر حمامًا دافئًا بطريقة خاصة واستخدم صابونًا عطريًا لتحفيز حاسة الشم لديك. ركّز نفسك من خلال طقوس التنفس والتأمل. ادخل الحمام، واشعر بالبيئة المغلقة التي تمنحك الفرصة للدخول إلى داخل نفسك. اسمح لمشاكلك بالتسرب بعيدًا واستمع إلى أحاسيسك. كل ما تحتاجه هو تيار صغير من الماء لمنع الصابون على بشرتك من الجفاف.

لامس نفسك من الرأس إلى أخمص القدمين كما تفعل مع حبيبك الثمين. لا تحرص بشرتك على من يلمسها، سواء كنت أنت أو حبيبك؛ أي إحساس مرحب به. حاول وضع مقشر الملح؛ فملمسه الخشن يجعل بشرتك تشعر بالوخز ولكنه يصبح ناعمًا كالحجر عندما تغسله. اشعر بنعومة الصابون على أعضائك التناسلية. يا له من مكان رائع لممارسة مهارات الاستمناء الواعي.

استكشف لمسة جديدة، أخف وأبطأ من المعتاد. قم بضخ عضلة الكمبيوتر لديك، والتي ستثير أعضائك التناسلية. إذا كنت رجلاً، استمتع بإطالة إثارتك باستخدام تقنية الضغط أو التوقف/البدء. قم بتمديد وقتك الصعب من خلال الاستمتاع بإحساسات النشوة الجنسية دون القذف النهائي.

لامس حلمات ثديك وفرجك (أو خصيتيك إذا كنت رجلاً) ودلك فتحة الشرج برفق. فالمنطقة الشرجية غنية بالنهايات العصبية، وبعد البظر والقضيب، فهي المنطقة الأكثر إثارة في الجسم. والاستحمام بالماء والصابون هو المكان المناسب للتعرف على هذا الجزء غير المقدر (والمخجل) منا.

يعد التشحيم، مثل وضع إصبع مبلل بالصابون، فكرة جيدة دائمًا للبشرة الحساسة هنا. بعد لمس فتحة الشرج، اغسل يديك قبل لمس أجزاء أخرى من الجسم.
في كثير من الأحيان، يشتمل الأزواج على اللمس الشرجي (وأحيانًا الاختراق) كجزء من استكشاف الجسم بالكامل.

أنهي الاستحمام الحسي بتجفيف نفسك وتدليل نفسك بالمستحضرات أو غيرها من الطقوس التي تكرم الجسم. خذ وقتًا إضافيًا للعناية بتفاصيل معبد جسمك. احتفل بالاستحمام الحسي كعمل من أعمال حب الذات. إن تحمل مسؤولية متعتك الشخصية يريح شريكك من الاضطرار إلى القيام بذلك دائمًا.

"لمس نفسي أثناء الاستحمام له تأثير مهدئ وإثارة على نفسي. وبينما يتدفق الماء الدافئ عليّ، أحرك أصابعي ببطء حول حلماتي وثديي، ثم أقوم بتدليك البظر برفق.

عندما أنتهي من كل هذا، لا أشعر بالنظافة الجسدية فحسب، بل أشعر بالانتعاش العاطفي والرضا الجنسي أيضًا.

—جوليا، 34

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

جسد المرأة يسحب الرجل من رأسه إلى جسده.

دش شريك حسي

Machine Translated by Google

الآن أنت مستعد لمشاركة حمام حسي مع شريكك. قرر من سيكون أول من يلمس (يعطي) ومن سيتلقى (يتلقى). الحمام الحسي غير لفظي. خصص ساعة وابدأ بتحية القلب والتحديق والتنفس ومشاركة النوايا.

باعتبارك الشريك النشط، ابدأ بتدليك ظهر حبيبتك بالصابون. مرر يدك المبللة بالصابون فوق أكوامها وأسفل ظهرها، ولاحظ كيف يختلف ملمس الماء عن ملمس الزيت على الجلد الجاف. افرك كتفيك وصدرك بالكامل فوق ظهرها وأردافها (يمكنها أن تستند على الحائط بيديها). حاول إغلاق عينيك لتعزيز حاسة اللمس لديك. استدر معها ظهرًا لظهر وانزلق بجسدك لأعلى ولأسفل ظهرها بالكامل. كن مبدعًا وتحرك ببطء حتى تتمكن من الشعور بكل حركة وكل نفس.

استكشف الجزء الأمامي من جسدها كما لو كنت طفلاً يلعب. إذا صادفت حلمة ثديها منتصبة (أو قضيبًا، إذا كان الرجل يتلقى)، استمتع بذلك بلا مبالاة وانتقل إلى شيء آخر عندما تكون مستعدًا. توقف قليلًا عند الأعضاء التناسلية، لكن لا تركز عليها. احترم الجسم بالكامل من خلال اللمس. استخدم جميع أجزاء جسمك، بما في ذلك الأرداف والشعر واللسان، لتشعر بشريكتك وتتذوقها في الحرارة الرطبة والبخارية. جرب شامبوًا حسيًا بطيئًا.

إن اللمس من أجل المتعة الشخصية هو مفتاح الإثارة الحسية. وكثيراً ما نحاول تخمين ما يحبه الطرف الآخر و"نؤديه". التزم بما يرضيك وسوف تندهش من النتائج. وإذا كنت "تؤدي" أو تقلق بشأن القيام بذلك على النحو الصحيح، فسوف تفقد متعة اللحظة. افعل ذلك من أجل نفسك. وتذكر أن لمستك لا تهدف إلى التحفيز الجنسي، بل إلى الإثارة الحسية.

بالإضافة إلى ذلك، لا تنس أن تستمتع بوقتك مع شريكك! فنحن نفتح قلوبنا للفرح والدهشة من خلال اللعب في اللحظة. تذكر عندما كنا أطفالاً كيف لم يكن لعبنا يتم وفقًا لأي تصميم مسبق؛ بل كنا نضيع أنفسنا في اللعبة.

إن مشاركة اللحظات المرحة مع شريكك أمر ضروري لعلاقة عاطفية قوية. فعندما تشعر أنت وحبيبك بالإرهاق والضعف بسبب تحديات الحياة، فسوف يكون لديكما احتياطيات يمكنكما الاعتماد عليها. إن المتعة المشتركة بينكما هي استثمار يؤمن علاقتكما.

إن الاستحمام الحسي يستمتع به المرء كغاية في حد ذاته. فهو ليس مقبلات للحدث الرئيسي ـ الجماع بهدف الوصول إلى النشوة الجنسية. فنحن لا نسعى إلى تحقيق النتيجة المرجوة. ولو كنا نسعى إلى تحقيقها، لفقدنا التجارب التي نمر بها على طول الطريق. وعندما نمارس عدم التعلق بنتيجة معينة، يتوقف سعينا ونستطيع أن نستمتع باللحظة. وبعد مرور نصف وقت الاستحمام الحسي (ثلاثون دقيقة)، نتبادل الأدوار، والآن تصبح المرأة هي المانحة.

توقف عن الأداء وابدأ بالاستمتاع

Machine Translated by Google

إن اللمس من أجل المتعة الشخصية هو مفتاح الإثارة الجنسية. غالبًا ما نحاول تخمين ما يحبه الطرف الآخر و"نؤديه". التزم بما يرضيك وسوف تندهش من النتائج.

التدليك الفموي في الحمام

إن استخدام الفم في التدليك الحسي يخلق أحاسيس حلوة وعصيرية ويمكن أن يطور علاقة حميمة عميقة. يمكن ممارسة التدليك الفموي في الحمام (أو في أي مكان آخر، في هذا الصدد!). فيما يلي بعض التقنيات التي يمكنك تجربتها أثناء استحمام شريكك أو أثناء الأنشطة الأخرى.

تقنيات التدليك الفموي الرطب ابدأ بفم مسترخٍ وشفتين ناعمتين؛ اجعلهما بارزتين قليلاً دون تجعيد كبير. يمكن أن تشعر الشفاه الناعمة بأنها أكثر من مجرد توتر وشد. كن لطيفًا في القبلات في البداية؛ فالضغط الشديد يخدر الفم. تقول معظم النساء أن القبلة الجيدة تبدأ خفيفة ثم تزيد تدريجيًا من إفراز السائل. لا ترتكب خطأ المبالغة في القبلات بسرعة كبيرة.

اركعي أمامه، ومرري بصعوبة على إحدى يديه بفمك.
اضغطي برفق على مفصل بين شفتيك، ثم اضغطي على مفصل آخر. قبلي يده برفق (لا تضعي شوارب إذا كنت رجلاً).
افتحي فمك وارسمي محيط أصابعه بلسانك، وخاصة بين الأصابع. استمتعي بالإحساسات الحريرية. ضعي إصبعك في فمك الساخن، وامتصيه ثم أخرجيه، وانتقلي من الحركة الخفيفة البطيئة إلى الحركة الأكثر قوة. لفّي لسانك حول الإصبع للاستمتاع بذلك.

امضغي بلطف طريقك لأعلى الساعد وقبّلي كتفيه. وبفم مفتوح، لعي قطرات الماء من عظم الترقوة. اشعري بشعر صدره يلامس شفتيك. امتصي حلمتيه. لا تخففي من شفطك أبدًا -اجعليه في أدنى حده وحركي الحلمة ذهابًا وإيابًا.

قم بفرك شحمة أذنيه بشفتيك برفق، حتى لو كان ذلك بشكل مرح. مرر لسانك فوق ملامح وجهه وانحناءاته. مرر لسانك المسطح فوق رقبته واشعر بأنفاسك الساخنة خلفه. افعل ما يجعلك تشعر بالراحة مع لسانك -ابدأ به. عض رقبته. لاحظ كل الأحاسيس. اشعر كيف يحب لسانك الأحاسيس. لعق بعض الجلد بلسانك الناعم المسطح ثم بلسانك المنتصب.

ثم قم بنفخ تيار من الهواء البارد.
استخدم شفتيك ولسانك لتدليك شريكك بوعي وسعادة.

Machine Translated by Google

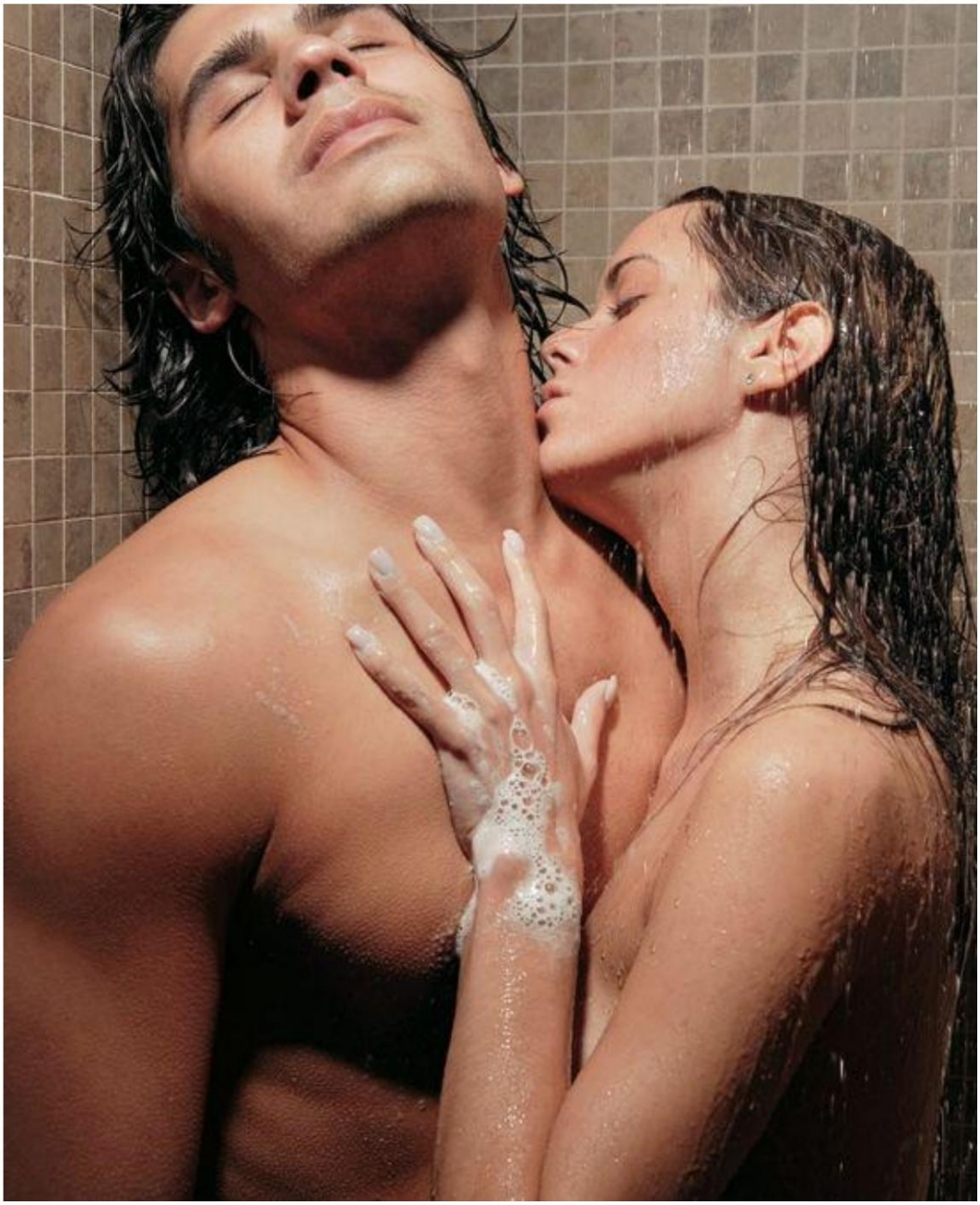
اكتشف كيف أن كل بوصة مربعة من جسد حبيبك تمثل إحساسًا فريدًا في فمك. استكشف رموشه وشحمة أذنيه وشاربه وحلمتيه وقضيبه وفخذيه الداخليين وظهر ركبتيه وأصابع قدميه وأصابع يديه.

بعد الاستحمام، تناوبوا على تجفيف أنفسكم. اشعروا بحرارة أجسادكم. دللوا أنفسكم بالمستحضرات وتصفيف شعركم. أنهوا الطقوس باستعادة صوتكم ومشاركة أحد التقديرات التي اكتسبها كل منكم من هذه التجربة.

"لقد شعرت بالحب والحنان. لن أنسى أبدًا حفل الاستحمام الذي قضيناه معًا؛ فقد كان حميميًا ومقدسًا للغاية. لقد انتقلت من إصدار أصوات الحيوانات والضحك إلى الانبهار بنظراته ولمساته الحنونة."

—أشلي، 28

Machine Translated by Google



استخدم شفتيك ولسانك لتدليك شريكك بوعي وسعادة. اكتشف كيف أن كل بوصة مربعة من شريكك تجلب إحساسًا فريدًا إلى فمك.

Machine Translated by Google

دع طبقات اليوم تسقط بلطف وتشع في حقيقتك

جوهر.

"مرة واحدة في الشهر يفاجئني زوجي ـولا أعلم متى ـبمنحه ما أسميه الآن "حمامي المقدس". فأعود إلى المنزل من العمل وأجد الحمام مليئاً بالشموع والزهور، وحوض الاستحمام مليئاً بالفقاعات، ثم يخلع ملابسي ويضعني في حوض الاستحمام. ثم يدلك كتفي وصدري وقدمي ـأينما أريده.

أحيانًا نمارس الحب بعد ذلك، وأحيانًا لا، لكن الأمر لا يتعلق بذلك.
"إن الأمر يتعلق بتكريمه لي ولجسدي، وأشعر دائمًا بأنني ملكة خلال هذا العمل المحب والحسي."

—كارا، 36

حفل الاستحمام والتدليك

أكرم حبيبك بحمام وتدليك خالدين ومبهجين، وهو أحد أكثر اللقاءات الجنسية إشباعًا. تحملنا هذه الطقوس القديمة

Machine Translated by Google

يعود هذا الشعور إلى الرحم ويتردد في داخلنا وتر بدائي من المتعة العميقة والسلام. إن الاستحمام للحبيب هو فعل متواضع ومقدس. خطط لأمسية كاملة لهذه الطقوس الموقرة، والتي ستفتح قلبك وقلب حبيبك، وتشفيك وتغذيك وتجددك.

استعد لأميرتك

ادعُ حبيبتك (في هذه الحالة المرأة) إلى ليلة من النشوة الجنسية. أعطها دعوة مكتوبة بخط اليد أو اشترِ بطاقة مثيرة. ضع ريشة في البطاقة. تجرأ على تحديد موعد في المستقبل، واترك لها رسالتين صوتيتين متقطعتين أو تلميحات أخرى عن شغفك. اكتب أو ابحث عن قصيدة أو دعاء للتعبير عن احترامك لها واشتر لها هدية (ربما زهور) للاحتفال.

أنت، بصفتك أمير المتعة، قم بإعداد الحمام وغرفة التدليك بالشموع والبخور والموسيقى المفضلة لديها، واحتفظ بالنبيذ أو الشمبانيا في متناول اليد. أحضر رداءً دافئًا لأميرتك، ومنشفتين للاستحمام، ومنشفة يد، ووسادة استحمام، وزيوت معطرة، وإبريق بلاستيكي، وإسفنجة كبيرة، وأملاح استحمام، وفقاعات. قد ترغب في الحصول على وسادة لنفسك للركوع أو الجلوس بجانب الحوض. قبل وصولها، أشعل الشموع واستمع إلى الموسيقى. حدد وتيرة نفسك حتى تشعر بالراحة والتركيز. ارتدِ رداءً، وحيها كما لو كنت تحيي إلهة.

إنشاء مساحة مقدسة معًا

انظر إلى شرارة الإلهية في عينيها. قبّل يدها وأجلسها على الوسائد في مساحتك المقدسة. بعد تحية القلب، حدد نغمة حفلك من خلال تطهير المساحة.

الخطوات التالية توضح كيفية إنشاء مساحة مقدسة.

1. التخلص من المخاوف السلبية.

تخلص من المخاوف والشكوك السلبية من خلال تقديم شيء أنت على استعداد للتخلي عنه. على سبيل المثال، "أتخلص من همومي من اليوم"، أو "أتخلص من توقعاتي بشأن الحفل"، أو "أتخلص من خوفي من أنني لا أستحق هذا التكريم". يتشارك كلاكما شكوكه حتى يتم التعبير عنها جميعًا. إن مجرد ذكر المخاوف يقلل منها أو ينزع سلاحها إلى حد ما. اسمح للطقوس بأداء سحرها.

Machine Translated by Google

.2قدم تأكيدات إيجابية.

الآن، يمكنك أنت وحبيبك تقديم تأكيدات إيجابية لملء الفراغ الذي كان يشغله سابقًا السلبية. تناوبا على إنشاء طاقات إيجابية بعبارات مثل "أدعو التعاطف والحقيقة والحب" وما إلى ذلك، أو "أدعو ذاتي المرحة" أو "أدعو الطاقات المغذية". اذكر الصفات الإيجابية لتقديس مساحتك؛ قم بإجراء الحفل على طريقة الشامان.

.3شارك نيتك.

بمجرد إزالة العوائق العقلية واستدعاء الطاقة الإيجابية لتشكيل الطقوس، تتبادل الروحان النظرات في عيون بعضكما البعض، وتتنفسان معًا لعدة دقائق. شاركها نيتك الشخصية لهذه الطقوس القديمة. قدم لها هديتك واقرأ لها قصيدة.

أخبرها أنك لن تتحدث كثيرًا أثناء طقوس الاستحمام والتدليك، حتى تتمكنا من الاسترخاء بهدوء في نشوة اللحظة، وضبط عقلكما على الجسد الحسي. ادعُ شريكتك للاستسلام لمتعتها الخاصة، لأنك ستفعل الشيء نفسه. ابدأ في ملء الحوض واحتفظ بملاحظة ذهنية (أو مؤقت) لإغلاق الماء بعد طقوس خلع الملابس.

اخلعي ملابس أميرتك

في رقصة سلسة بطيئة الحركة، اخلع ملابسها. دع طبقات العالم الخارجي تسقط بينما يظهر جوهرها الحقيقي. ارسم هذه الرقصة المغرية والمغازلة والمداعبة. حرك كم بلوزة حريرية لأعلى ولأسفل ذراعها وحركها فوق جسدها.

لف رداءًا دافئًا حول كتفيها وخذها إلى حجرة الاستحمام.

تحقق من درجة حرارة الماء وساعدها على النزول إلى الماء المغلي. ضعها في حوض الاستحمام (أحواض الاستحمام ذات الحجم القياسي مناسبة تمامًا) مع وضع وسادة حمام قابلة للنفخ أسفل ظهرها ووضع منشفة مطوية أسفل رأسها. بلل منشفة اليد في الماء واسحبها بإغراء بين ساقيها لتستقر على ثدييها وبطنها لمزيد من الدفء. قدم لها كأسًا من الشمبانيا.

الاستحمام لها

بمجرد دخولها إلى الحوض، قم بإنشاء اتصال نشط من خلال النظر والتنفس

Machine Translated by Google

ضع يديك على قلبها. ارفع قدمها بالقرب منك، واحتضنها بين ذراعيك، واغسلها ودلكها وامتص أصابع قدميها. بعد خمس دقائق على قدمها، ابدأ في تدليك الساق، وفركها بالأملاح المعطرة، وتقبيلها في جميع أنحاء جسدها، وشطفها بإسفنجة أو إبريق من الماء.

مد يدك إلى القدم الأخرى وخدم امرأتك وكأنها ملكة النيل. كل بضع دقائق، أعد غمر منشفة اليد على صدرها في الماء الساخن واسحبها لأعلى فوق الأعضاء التناسلية لتدفئة صدرها. ساعدها على احتساء بعض الشمبانيا.

انتقل إلى الذراعين. فأنت تقوم بجمع كل ما تدربت عليه -تدليك الذراعين والكتفين، ومداعبة اليد، والتدليك الفموي. حرك لسانك حول محيط يدها وأصابعها؛ اشعر بالإحساسات الممتعة تملأ فمك. ثق في متعتك الخاصة لترشدك إلى الضربة التالية. قم بلعق ثنية الكوع الداخلية لذراعها. قم بتدليك كتفيها للتخلص من التوتر الذي شعرت به في ذلك اليوم.

شجعها على التنفس العميق من خلال البقاء مركزًا في تنفسك.

Machine Translated by Google

ثق في متعتك الخاصة لإرشادك إلى الضربة التالية في رقصة بطيئة الحركة.

ادهنيها بالزيوت المعطرة تعتبر الزيوت المعطرة وسيلة إضافية لتعزيز رائحة الجلد وملمسه. أوصي بزيوت الإيلنغ إيلنغ وخشب الصندل والخزامى والورد والحمضيات. هذه الزيوت

Machine Translated by Google

تساعد الروائح الغريبة على إيقاظ المراكز الجنسية. ضع القليل من الزيت على أطراف أصابعك، ولمسها تحت أنفها لترك أثر. عند تدليك ثدييها، قم بتحفيز حاسة الشم لديها بزيت الورد. قد ترغب في مسح كل ثدي بزيت الورد -زيت التغذية والحب.

عندما تصل إلى الرأس، اطلب منها أن تستنشق زيت اللافندر، ثم تدهن جبهتها الوسطى بهذا الزيت الثمين للسلام والسكينة. ادهنها كما لو كنت ملكًا، وربما تمنحها نعمة عفوية. إن حاسة الشم لدينا هي أكثر حواسنا بدائية، وهي توقظ الذكريات والعواطف العميقة.

اغسل يديك بالزيوت المعطرة واطلب الإذن بلمس أجزائها الحساسة. ضع قطعة من الصابون فوق منحنياتها وبين ساقيها. ارفع حوضها جزئيًا عن الماء، إذا أمكن، لمزيد من اللعب. لا تضع الصابون والزيوت المعطرة في المهبل واحتفظ بالتدليك الداخلي لوقت لاحق. مرر أصابعك على الشفتين الداخليتين ودلك العجان ببضعة أصابع مسطحة. قم بتدوير البظر وفتحة المهبل بأصابع خفيفة ومداعبة وصابون زلق.

الحب الذائب بين يديك اغسل ظهر ورقبة شريكتك من خلال إجلاسها وثنيها للأمام قليلاً. أنهِ الأمر بمداعبة وجهها بلطف وتدليك رأسها. بعد الاستحمام لمدة أربعين دقيقة تقريبًا، ساعدها برفق على الخروج من الحوض. جففها بمنشفة وألبسها رداءً. اصطحبها إلى الغرفة حيث ستواصل تدليك جسدها بالكامل. يحول الحمام الطويل الساخن حبيبتك إلى طفل؛ فهي لينة بين ذراعيك أثناء التدليك.

اترك ضربة واحدة تؤدي إلى أخرى في رقصة سلسة مستمرة، ثم دلك ظهرها، ثم الجانب الأمامي، ثم اطلب الإذن بتكريم أعضائها التناسلية. من الجيد أن تستغرق كل فترة عشرين إلى ثلاثين دقيقة. بعد الانتهاء من التدليك، استمر في اللعب المثيرة إذا رغب كلاكما، أو احتسِ النبيذ، أو خطط لوقت لتناول الطعام معًا، أو فقط نام.

الجنة له

بالنسبة للرجل، فإن تلقي تدليك العجان في حمام ساخن هو الجنة. اسحب كيس الصفن واضغط بقبضة يدك على العجان. غالبًا ما يعتقد الرجال أنهم بحاجة إلى أن يكونوا صلبين إذا كانت امرأة تلمسهم، لكن النساء يتفاعلن مع ضعف الرجل ويستمتعن بمراحل إثارته العديدة. تتواصل المرأة مع

Machine Translated by Google

الرجل الذي يستطيع الاسترخاء عندما يكون لطيفًا أو متوسط الصلابة أو قاسيًا. عندما يتخلى عن الضغط على نفسه، يمكنه الاستمتاع بموجات الإثارة الدقيقة. تقبل الموقف وكن حاضرًا في اللحظة.

روب-أ-دب-دب، اثنان في الحوض

هناك تنويعة ممتعة تتمثل في التناوب على الاستحمام مع مشاركة كل منكما في الحمام.

يغير هذا اللعب المتبادل من طابع طقوس الاستحمام، فيصبح الاستحمام أقل تغذيةً للمتلقي وأكثر مرحًا وإثارة.

حمام طويل ساخن يحول حبيبك إلى طفل؛ سوف يكون مثل العجين في جسدك.

أذرع للتدليك.

Machine Translated by Google

الفصل الثامن
التقبيل والجنس الفموي والجماع

قبلات رقيقة

إن إحدى الطرق الأكيدة التي يمكنك من خلالها معرفة ما إذا كنت تريد المضي قدمًا مع شريكك هي اختبار المياه بالتقبيل. إذا كان الرجل أو المرأة متحمسًا للغاية، ويتجاوز البدايات الدقيقة والهامسة، فأنت بحاجة إلى إبطاء الوتيرة. إن التقبيل المباشر والقوي بالفم الرطب يخطئ الهدف. إن الاكتشاف عن طريق اللسان هو رحلة حنونة ومرحة.

ابدأ بتقبيلك ببطء وهدوء. ما مدى خفة تقبيلك؟

بفم هادئ وناعم، مرري يدك على وجنتيه وملامح وجهه من دون لمس الجلد. ارسمي حاجبيك بشفتيك الناعمتين. قبلي طرف أنفه وزوايا شفتيه بحنان. يصبح الفم، وليس يدك، أداة التركيز الحسي.

تنفس برفق في أذنك ولعق محيطها. الفم حساس للغاية لدرجة أن القليل غالبًا ما يكون أكثر. شفتاك ولسانك يستكشفان كل زاوية وتل. موقفك فضولي -تلعب لعبة جديدة مع كل قبلة.

بمجرد وصولك إلى فمه، قبليه برفق دون استخدام لسانك في البداية.

Machine Translated by Google

لعبة التقبيل

في وقت ما من حياتي، كان لدي صديق رائع يقبلني، لذا فوجئت عندما سئمت من قبلاتنا بعد فترة. ثم اكتشفت السبب.

كان يقبلني دائمًا (بشكل نشط) وكنت أستقبل دائمًا إيماءاته. وبمجرد أن أدركت أنني بحاجة إلى أن أكون أكثر نشاطًا في هذه اللعبة، بدأت الأمور في التحسن.
وبدلاً من "طريقته" المتوقعة، بدأنا نتشارك القيادة. فمن الناحية الثقافية، تخجل النساء من القيادة، لكن الرجال يحبونها. فهم يريدون حقاً إسعادنا ويشعرون بالامتنان عندما نظهر لهم كيف يفعلون ذلك.

إليك لعبة قبلات غير لفظية يمكنك تجربتها مع شريكك. تناوبا على أن تكونا من يقوم بالتقبيل ومن يتلقى القبلات. عندما تكون أنت من يتلقى القبلات، اعرض فمًا ناعمًا مفتوحًا قليلًا ليستكشفه من يقبله ولا تتفاعل بالتحرك. أغمض عينيك وركز على أحاسيسك. تنفس. عندما تكون من يقوم بالتقبيل، ابحث عن طرق جديدة لاستكشاف أحاسيس فمك ولسانك من أجل متعتك على وجه وجسم حبيبك. ركز على أحاسيسك وتنفس. حدد إطارًا زمنيًا، مثل عشر دقائق، ثم بدّل الأدوار.

بعد ذلك، تحدث عن الأشياء التي أعجبتك أكثر في قبلات شريكك.

Machine Translated by Google

باستخدام فم مريح وناعم، مرري شفتيك برفق على خديه ووجهه.

أحد الطرق الأكثر أمانًا للوصول إلى النشوة الجنسية لدى المرأة هو ممارسة الجنس عن طريق الفم.

قبلات خاصة

من أجل التنوع، جربي بعض القبلات الفاكهية. ضعي عصابة على عيني شريكك وتناولي شرائح من الفاكهة الطازجة لتشاركيها معه عندما تكونين الطرف النشط في لعبة التقبيل. افركي شفتيه بالأناناس، ومرري الحلاوة الباردة على شفتيه. لحس العصير من شفتيه. مرري حبة توت على لسانه. حركيها برفق بلسانك. قضمي شريحة من المانجو وضعيها في فمه. شاركيه في العصائر. بدّلي الأدوار.

من بين المتع الفموية الأخرى تذوق الجسد، حيث تضع طعامك المفضل على جسد حبيبك فقط لكي يلعقه. الكريمة المخفوقة والعسل و

Machine Translated by Google

صلصة الشوكولاتة هي من بين الأطعمة المفضلة. استمتع بالنكهات الممزوجة بجوهر حبيبك. تبادل الأدوار وخذ وقتك. لا تضع أي طعام في المهبل، واترك وقتًا للاستحمام الحسي بعد ذلك. ربما تكون ملاءة قديمة وطاولة مطبخ مثالية لوليمتك.

الجنس الفموي

من الأساطير المؤسفة في عصرنا أن ممارسة الجنس بوضع القضيب في المهبل كافية لتحفيز المرأة للوصول إلى النشوة الجنسية. ولكن نادرًا ما يكون الجماع وحده كافيًا لتحفيز البظر لتحفيز المرأة للوصول إلى النشوة الجنسية. وعندما يتقن الرجل تقنيات المتعة الفموية، يصبح بطلها.

اللعق الفموي

تأكد من أنك في وضع مريح أثناء ممارسة الجنس الفموي، وانقل إلى امرأتك الشعور الصادق بأنك تريد أن تكون هناك طالما سمحت لك بذلك. إذا كنت تلعقها وتمتصها من أجل المتعة التي يجلبها لك ذلك، فسوف تشعر بذلك وتسمح لك باللعب هناك. إذا شعرت أنك تحاول إجبارها على الوصول إلى النشوة، فسوف تشعر بالضغط والقلق من أنها بطيئة للغاية، مما يكبت نشوتها. إذا بقيت على ما يمنحك متعة حقيقية، فهي حرة في الشعور بمتعتها الخاصة. لا تجعل النشوة هدفك. تذكر أن النشوة هي شيء نسمح به لأنفسنا، وليس شيئًا "نمنحه" لشخص آخر. لذا استرخ واستمتع بالرحلة، وسوف تفعل هي أيضًا.

العب بلسان رقيق وناعم ورطب، مع تغيير الإيقاع والضغط.
افركي المنطقة بلسانك المسطح العريض. دائر حول البظر بلسانك المبلل، ثم اغلقي فمك عليه وامتصيه بقبلات صغيرة. بمجرد تشحيم البظر، حركي لسانك ببطء إلى فتحة المهبل، وباستخدام لسان منتصب، افحصي الفتحة.

كتل المتعة

انتبه إلى العوائق التي تمنع بعض النساء من الاستمتاع بالجنس الفموي. قد تخشى أن تكون أعضاؤها التناسلية قبيحة، أو أنها لا تنبعث منها رائحة طيبة، أو أنها ستستغرق وقتًا طويلاً للوصول إلى النشوة الجنسية. تأكد من مدح امرأتك على مدى جمال مهبلها، واصفًا جماله بزهرة الأوركيد، على سبيل المثال. تعتبر عصارة الأعضاء التناسلية للرجال والنساء من الأشياء التي يمكن أن تساعد في تحسين عملية الجماع.

Machine Translated by Google

الذوق المكتسب. استحما معًا قبل ممارسة الجنس عن طريق الفم إذا كانت رائحتها الفريدة لا ترضيك. بعد استكشاف لسانها عدة مرات، أخبرها بمدى حلاوة مذاقها.

الترابط الجنسي

أثناء ممارسة العلاقة الحميمة مع شريكك، أدخلي قضيبًا ناعمًا أو صلبًا في المهبل وابقي على اتصال في هدوء دون حركة لمدة عشرين دقيقة.
اشعر بالنبضات الجنسية تظهر وتختفي. استمع إلى أنفاسك وسلام جسدك بالكامل والفرحة الخفية لعدم وجود أي ضغوط لأداء أي شيء. يمكنك حتى محاولة النوم وأنت متصل.

الصعود إلى النشوة الجنسية عندما يصبح المهبل مسترخياً وناعماً، قم بإدخال إصبع أو إصبعين داخل المهبل. حافظ على ثباتك في البداية، حيث تكون الطاقة الناتجة عن الاختراق شديدة، ثم حرك إصبعك (أصابعك) ببطء ذهاباً وإياباً. استمر في اللعب ببظرها بفمك. ولإراحة فكك، يمكنك التبديل بين ممارسة الجنس عن طريق الفم واستخدام يدك في المهبل.

حرك يدك ببطء واضغط بإصبعك أو أصابعك باتجاه سقف المهبل. افرك بلطف البقعة الحساسة في إشارة إلى الاقتراب، مع الاستمرار في الاهتمام الفموي بالبظر بشكل متكرر.

عند وصولها إلى النشوة الجنسية، لا تفرط في الحماس. فمن المرجح أن تشير تنهداتها إلى أن ما تفعله صحيح تمامًا، وليس أنها بحاجة إلى المزيد. حافظ على ثباتك وثباتك دون تسريع أو تغيير التحفيز، الأمر الذي قد يربكها. بعد النشوة الجنسية، يصبح كل من الرجال والنساء شديدي الحساسية، لذا خفف من لمسها، وكن معها ولاحظ ما إذا كانت ترغب في الذهاب إلى النشوة الجنسية مرة أخرى أم لا.

مص القضيب

عندما يظهر الرجل لامرأة، ويداعبها باهتمامه، ويتواصل معها بوعي من قلبه، فإنها تريد أن تأخذ المزيد منه داخلها. عندما يعشق الرجل امرأة، ويلمسها ببطء، ويمتلك مهارات فموية ويدوية جيدة، ويستخدم مواد التشحيم على بظرها، ويمكنه أن يسألها عن الطريقة التي تحب أن يتم لمسها بها، فإنها تعشقه. الرجل الذي يعرف قيمة الاختراق البطيء (بالعينين أو الأصابع أو القضيب)، ويمكنه التحدث عن الجنس، واستكشاف طرق لجعله أفضل، ويمكنه العناق في توهج القرب، ويكافأ بامرأة مثيرة لا تستسلم بسهولة.

Machine Translated by Google

يريد النزول عليه.

لا توجد طريقة واحدة صحيحة لإسعاد زوجك عن طريق الفم. افعلي ما يرضيك طالما أنه يرضيك، ثم ابحثي عن شيء آخر لتفعليه. لست مضطرة إلى ابتلاع السائل المنوي أو حتى إبصاله إلى الذروة. أنت تمتصين قضيبه لأنه يشعرك بالراحة عند لمسه بلسانك وحركة المص تجعلك تشعرين أيضًا بالعصارة والإثارة والإثارة. لا يوجد عقد يجب الوفاء به هنا، ولا توجد نتيجة محددة، فقط العبي.

أنت المسؤول.

استمتعي بالأحاسيس المختلفة التي يشعر بها القضيب ورأسه، واحرصي على تدليك كيس الصفن والحلمتين إذا أردت. ولمنح فمك بعض الراحة، قومي بالتناوب بين التحفيز بالفم واليد. حاولي الجمع بين تدليك اليد والفم للحصول على إحساس مختلف. باستخدام يد واحدة تمسك بقاعدة القضيب، اسحبي الجلد مشدودًا عند الرأس، مما يزيد من الإحساس، ثم العبي بالرأس في فمك. أخبريه بمدى جودة مذاقه ومدى جماله.

Machine Translated by Google

عندما يظهر الرجال للنساء ويتواصلون معهن من القلب، تقدم لهم النساء عالمًا من المتعة.

"عندما بدأت أخيرًا في ممارسة الجنس مع صديقي مع وضع متعتي في الاعتبار، حدث شيء ما. أصبحت حرة وأحببت ذلك. الآن أقوم بتصميم العرض من أجلي وهو يحب ذلك. كل مرة تكون مختلفة لأن توقعاتي قد تلاشت."

—كلير، 27

الجماع: طريقة أخرى للمس

إن الجماع هو ببساطة شكل آخر من أشكال اللمس. ولأننا ارتقينا به إلى مستوى التجربة النهائية، واندفعنا في طريق مباشر إلى بابه، فإننا كثيراً ما ننسى أن نتلذذ بالتجارب التي نخوضها على طول الطريق. إن المداعبات والتدليك في هذا الكتاب هي التجارب الحسية التي تجعل الجماع مرغوباً، وآمل أن تكون قد غيرت بالفعل من نظرتك إليه.

إن اللعب الذي كان شائعاً ومثيراً بالنسبة لنا في مرحلة المراهقة غالباً ما يختفي بالنسبة لنا عندما نصبح بالغين. كانت الحياة الجنسية سحرية في سنوات مراهقتنا عندما كنا ننجرف بلا هدف نحو المتعة، ولكن عندما أصبحنا بالغين أصبحت جدية ومحددة.

بشكل عام، يميل الرجال إلى توجيه ممارسة الجنس مع وضع نتائج محددة في الاعتبار -الجماع والقذف. النساء، غير المباشرات بطبيعتهن والمتعرجات في نهجهن، لم يلتزمن ببدء وتوجيه اللقاءات الجنسية لتناسب احتياجاتهن. عندما تلتزم النساء بالمشاركة كشريكات متساويات في لعبة ممارسة الحب، يتغير كل شيء.

يدور هذا الكتاب حول الثقة في الرقص بين المتساوين. فمن خلال التناوب في العطاء والأخذ، نحقق التناغم بين الذكر والأنثى داخل كل منا. وما لم تكن قد انتقلت مباشرة إلى هذا الفصل، فمن المحتمل أن تكون تمارين الكتاب قد غيرت الطريقة التي تمارس بها الحب. فمن خلال تضمين الجسم بالكامل في الاتصال، واللمس بمهارة أكبر وتوقعات أقل، وممارسة التنفس العميق والحضور، يمكنك استعادة التوازن والأصالة في حياتك الجنسية.

المرأة النشطة

Machine Translated by Google

بعد أن تدلكيه وتداعبيه لبعض الوقت، ضعيه على ظهره واجلسي على حوضه بفخذيك. تمنحك المرأة التي تجلس فوقك السيطرة على التوقيت والإيقاع والعمق ونطاق الحركة. إنه "ينتهي" ولن "يتولى زمام الأمور". ورغم أن الرجال غالبًا ما يشعرون أنهم بحاجة إلى الجلوس في مقعد السائق بعد فترة، فذكريه بالاستلقاء والاستمتاع بالرحلة.

عندما تشعرين بأنك مستعدة، قومي بتليين قضيبه (مرتخٍ أو صلب) ودلكي فرجك به. حدقي في عيون بعضكما البعض واتصلا في التنفس. وجهي قضيبه إلى شفتيك ومهبلك، واحتضنيه بعضلة جهاز المناعة لديك أو احتضنيه بين شفتيك المهبلية. باستخدام يدك الأخرى، دلكي صدره وكتفيه ووركيه وفخذيه. تحركي كما تحركك الروح. ارفعي وركيك وحركيهما في دوائر وحركيهما في رقصة بطيئة ومتموجة. لا توجد طريقة صحيحة لممارسة الجماع.

لا يحتاج الأمر إلى أن يكون صلبًا، ولا يجب أن ينتهي الجماع بالنشوة الجنسية. إذا كنت تريدين تحفيز البظر بيدك، فافعلي ذلك. إذا كنت تريدين استخدام جهاز اهتزاز بينك وبين شريكك، فافعلي ذلك. الوصول إلى النشوة الجنسية معًا ليس أكثر صحة من الوصول إلى النشوة الجنسية في أوقات مختلفة، أو عدم الوصول إليها على الإطلاق. إن إنهاء الجماع دون النشوة الجنسية لا يعني أن لديك رغبة جنسية منخفضة، بل يعني أنك حاضرة ومحترمة لرغباتك.

إن النشوة الجنسية هي تجربة شخصية في بحر من الترابط. ورغم أن الصعود إلى النشوة الجنسية يتم بدعم من شريكك، إلا أنها في الأساس تجربة فردية. ومن الطبيعي أن تشعر بالانفصال أو الانغماس في الذات في لحظة النشوة.

قول نعم وقول لا للنساء

إن ممارسة الجنس كواجب أو كأداة للمساومة أو حتى كطريقة لإنقاذ العلاقة، تخلق مسافة بين الطرفين وتخدر الجسد. ومن ناحية أخرى، فإن الإخلاص لرغباتك يمنحك النشاط والحيوية. إن المتعة، وليس التظاهر، هي المهمة.

إن القدرة على قول "لا" تشكل جزءًا لا يتجزأ من بناء الثقة والحميمية في العلاقة.

على العكس من ذلك، تجد النساء صعوبة في بعض الأحيان في قول نعم عندما يرغبن في شيء ما (أو تولي زمام المبادرة في ممارسة الجنس). غالبًا ما تخشى النساء أن يظهرن وكأنهن متهورات أو فاسقات أو منحرفات أخلاقيًا. ومع ذلك، فإن الإثارة الكبيرة للرجل هي أن يكون مع امرأة مثيرة. لا يوجد شيء أكثر إثارة من أن تتحكم المرأة في متعتها. إن القدرة على قول لا ونعم بوضوح هي هدية لنفسك ولشريكك وشغفك.

الرجل النشط

Machine Translated by Google

بعد تدليك كامل الجسم، قم بتدليك فرج المرأة بالكامل باستخدام زيت التدليك. لا تركز على البظر بعد. فأنت بذلك تسمح للرغبة بالنمو ببطء، وليس محاولة إثارتها. انتقل إلى ممارسة الجنس عن طريق الفم عن طريق تمرير لسانك على البظر وترطيب فتحة المهبل.

بعد خمس دقائق على الأقل من وضع إصبعك على البظر، اضغطي بطرف إصبعك على المهبل للتحقق من البلل؛ وإذا شعرت بجفافه، أضيفي بعض المرطبات. اجذبي شريكتك، ثم تقدمي، ثم تراجعي. الجزء الأكثر حساسية في المهبل هو الفتحة؛ اقضي بعض الوقت هناك، وحركي أصابعك حولها. أدخلي إصبعًا واحدًا ببطء في المهبل، شيئًا فشيئًا.

هل تشعرين بالامتصاص أو الاحتكاك؟ العبي حتى تشعري بأنها "تسحبك".
أضف إصبعًا ثانيًا لتحضيرها لمحيط قضيبك.
ضع نفسك في وضع يسمح لك باختراق مهبلها بينما تستمر في تحفيز البظر يدويًا. أثناء دفع رأس قضيبك برفق ضد الانخفاض عند فتحة مهبلها، اطلب منها الضغط على عضلة PC وإرخائها، مما يساعد على استرخاء عضلات المهبل. انتقل إلى الداخل شيئًا فشيئًا.

نادرًا ما يتم اختراق النساء ببطء وبطريقة مثيرة بما يكفي لخلق متعة عميقة. رأس الفطر في قضيبك مثالي لتدليك البقعة G من خلال اختراق بطيء وسلس وضحل.

كن على دراية بتكييفك بحيث تعتقد أن من مسؤوليتك أن تمنحها النشوة الجنسية. إذا كان تقديرك لذاتك يعتمد على نشوتها الجنسية، فسوف تشعر بالضغط.
من الأفضل تشجيعها على الاستمتاع بكل لحظة بجمالها الخاص.

"لقد كنت أنا وزوجي في حالة من الركود الجنسي ــ لا مداعبة قبل الجماع، بل مباشرة، ولا نستمر في ذلك لفترة طويلة قبل أن يصل إلى ذروته. فقررت أن أتولى الأمر بنفسي. فبدأت في مغازلته، وإثارته بكلماتي، والتلاعب به جنسياً حسب رغبة قلبي ــ مع التوقف دوماً قبل أن أسمح له بالوصول إلى الذروة. وشعرت باهتمامه ورغبته فيّ تتزايد، ورغبتي فيه أيضاً. وكانت جلسات الإثارة الجنسية هذه التي لا تتضمن الجماع (بتصميمي!) سبباً في إثارة الجنس عندما نكون مستعدين. وكانت عشوائية الجماع تزيد من جودة اهتمامه بي. وبدأت أتلقى الزهور والمجوهرات. وتميز زواجنا باهتمام جديد وحلاوة جديدة".

—فيرونيكا، 37

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

الفصل التاسع

الوصول إلى السكون

لماذا نحتاج إلى لمس إنسان آخر؟ لماذا نتوق بشدة إلى أن يلمسنا أحد؟ لماذا نفتح ذواتنا الأكثر ضعفًا مرارًا وتكرارًا لكي يخترقها وينضم إليها شخص آخر؟ لماذا نريد بشدة أن نفقد إحساسنا بالانفصال ونذوب في الكل الكوني؟ ما الذي يدور حول طاقة قوة الحياة الجنسية التي تقودنا مرة أخرى إلى أنفسنا ومعرفتنا العميقة؟

إن الغيبوبة الجنسية، والتوقف الممتع والخالد للحياة العادية، يربطنا مؤقتًا بشيء أكبر من أنفسنا. فبعيدًا عن صراع الأنا للمعرفة والسيطرة، هناك نعيم الاستسلام ونشوة الخسارة.

Machine Translated by Google

إننا نصبح جزءًا من التدفق الكوني. فعندما نتصل بشريك من خلال الحضور واللمس، نصبح واحدًا. ويحاول الكثيرون تحقيق هذه النعمة المتمثلة في الوحدة من خلال العقاقير أو التأمل.

إن أجسادنا مصممة لكي تهتز بدهشة غامرة. ومن خلال التنفس الواعي واللمس، يمكننا مساعدة شريكنا على الوصول إلى حالات مختلفة من النعيم مرارًا وتكرارًا. وفي كل مرة نزور فيها حالة من النشوة، تتوسع رحلتنا. نحن لسنا معتادين على استخدام الجسد كوسيلة للرهبة والتقدير الروحي. بل على العكس من ذلك، فقد شككنا فيه وأهانناه. لكننا نتعلم من جديد كيفية استخدام الحكمة الفطرية للجسد كمسار إلى الإلهي.

إننا نستيقظ من الجهل والخجل ونعتنق الحسية والجنسية كمسار للوفرة الروحية. إن التجسيد الواعي، والوعي بالحياة من خلال حواسنا الجسدية، هو أعلى مستويات ذكائنا. ومن خلال ممارسة التجسيد المبهج (التمارين في هذا الكتاب)، نعثر على أعمق معرفتنا. إن النشوة الجنسية، وهي حالة حسية من الإثارة العالية والمطولة، تعلمنا ما يعنيه أن نكون أحياء حقًا.

يقول أحد معلمي العظماء، جوزيف كرامر، الذي درَّس التدليك الإيروتيكي لعقود من الزمان، إنك تحتاج إلى أمرين فقط لمساعدة شريكك على تجربة حالات متغيرة من الوجود الكوني ــالتنفس العميق مع اللمس الجيد. إن وصفة النشوة بسيطة للغاية لدرجة أننا نكاد نغفل عنها. هذا حقنا الطبيعي. ولهذا السبب نحن هنا على الأرض. نحن هنا لنلمس بعضنا البعض.

إننا زوار قصيرون في الجسد. إن حياتنا محددة بوقت، وأنفاسنا معدودة ـفلماذا لا نأخذ نفساً عميقاً؟ كنت أعتقد أن كون المرء عاشقاً جيداً يعتمد على ما يفعله بشخص آخر ـمثل إعطاء مص جيد للذكر. ولكن ما أدركته الآن هو أن كون المرء عاشقاً جيداً في الفراش لا يعتمد على الفعل بل على الوجود.

لا يتعلق الأمر بشريكي، بل يتعلق بي. إلى أي مدى يمكنني التخلي عنه؟ إلى أي مدى يمكنني التنازل عنه؟

نحن جميعًا مسؤولون عن نشوتنا. وفي الوقت نفسه، نحن ملائكة بعضنا البعض. نحن هنا لنلمس بعضنا البعض من القلب حتى نتمكن أخيرًا من معرفة أنفسنا. نحن نجسد كل فرحة وحب الكون مع كل نفس وكل لمسة. ومن خلال إيقاظ الحواس نتعلم ما يعنيه أن نكون على قيد الحياة.

Machine Translated by Google

موارد

مصادر لتعزيز متعتك الجنسية.

مواقع ويب جنسية إيجابية

جمعية الجنس البشري - (www.sexuality.org)عظيم معلومات إيجابية عن جميع جوانب الحياة الجنسية البشرية.

—(www.scarleteen.com) Scarleteen: Sex Education for the Real Worldمعلومات حول الحياة الجنسية للمراهقين، يتم التواصل من خلال موقف إيجابي ومهتم.

- (www.sexologicalbodywork.com) Sexological Bodyworkيوفر دليل للمعالجين الجسديين والمعلمين المعتمدين في مجال العلاج الجنسي، بالإضافة إلى الدورات التدريبية المعتمدة.

مدرسة - (www.bodyelectric.org) Body Electricالتدريب العملي دروس تعليمية جنسية للرجال والنساء والأزواج.

- (www.goodvibes.com) Good Vibrationsمعلومات مفيدة جمعية تعاونية تديرها النساء تبيع الألعاب الجنسية والكتب ومقاطع الفيديو.

معلومات عن الجنس في سان فرانسيسكو - (www.sfsi.org)تقدم معلومات جنسية مجانية وغير حكمية ودقيقة.

المدرسة الجديدة للمس المثيرة - (www.eroticmassage.com)تواصل معنا مع آخرين يستكشفون اللمسة المثيرة. تعلم من أكثر من 300مقطع فيديو لتعليم التدليك المثيرة، بالإضافة إلى الفصول الدراسية والبرامج التعليمية وأقراص DVD.أكثر من 20ساعة من التعليم عبر الفيديو المباشر ليديك و

Machine Translated by Google

القلب-من معلمين من الطراز العالمي.

أقراص الفيديو الرقمية ومقاطع الفيديو

التدليك الإيروتيكي، الإصدار الكامل منذ أكثر من 15عامًا، أنتج خبير الجنس كينيث راي ستابس مقطع فيديو ساحرًا وخاليًا من الكلمات، يمكنك متابعته في منزلك، عن التدليك الإيروتيكي. لم يسبق لي أن رأيت نشوة جنسية -حالة متغيرة من الوجود بدون تشتيت الانتباه بالتفاعل مع شخص آخر -يتم عرضها بشكل جميل.

فيديو أفضل للجنس: متعة التدليك المثيرة يعرض معهد سينكلير للحميمية ضربات ستاب من خلال تعليق تعليمي بينما يقوم زوجان حسيان بتدليك بعضهما البعض برفق.

أفضل مقاطع تدليك الفرج اختار جوزيف كرامر، مدرس الجنس، مقاطع تدليك الفرج الأكثر إثارة للدهشة على الإطلاق ويقدم مجموعة من أربع ساعات من حكمة الفرج. متوفرة على www.eroticmassage.com.

يكشف فيديو تدليك الأعضاء التناسلية للذكور لجوزيف كرامر، كما يوضحه الرجال المثليون، عن العديد من تقنيات التدليك الرائعة التي طورتها مدرسة التدليك الكهربائي للجسم، التي أسسها.

الاستمناء التطوري من خلال ضربات الاستمناء المبتكرة التي توقظ حب الذات، يُظهر جوزيف كرامر للرجال ما هو ممكن من الناحية الجنسية عندما يستكشفون أجسادهم بلا خوف.

النساء النشويات توثق بيتي دودسون ثلاث عشرة مغنية تحب نفسها وتزيل الغموض عن الاستمناء الأنثوي من خلال مشاركة ممارساتهن المثيرة ونشواتهن الجنسية الحقيقية.

لم يتم أبدًا عرض وتوضيح التانترا بشكل جميل كما هو الحال في هذا الفيديو للأزواج الناضجين الحقيقيين الذين يحبون بعضهم البعض.

الكتب

Machine Translated by Google

يكتب كينيث راي ستابس دليلاً للتدليك النشوي، والاستحمام الحسي، والمتعة الفموية، والمواقف الجنسية القديمة .

عشرة مفاتيح لشراكة جنسية ناجحة يرشدك بارنابي ب. بارات في التواصل مع شريك يذيب الخجل والكبت ويجلب الفرح والأصالة.

النشوة الجنسية لشخصين لمدة أربعين عامًا، قامت بيتي دودسون بتعليم النساء كيفية تحقيق المزيد من النشوة الجنسية.

والآن تكتب عن الأزواج وكيفية الحصول على علاقة جنسية رائعة وممتعة.

دليل مصور للوصول إلى هزة الجماع الهائلة الممتدة كتب فيرا وستيف بودانسكي دليلاً مصورًا جيدًا حول كيفية تقديم متعة جنسية أكثر كثافة وإطالة أمدها، وكيفية الحصول عليها من شريكك.

مارغو أناند هي سيدة جلب التقاليد الجنسية المقدسة في الشرق (التانترا) وجعلها سهلة ومفهومة للعشاق الغربيين.

تُعلِّمك ناشطة المتعة الخجولة كارول كوين كيفية ارتداء الملابس المناسبة والتفاخر والتحدث بشكل مثير للحصول على أفضل وقت قضيته حتى الآن.

كيف تمارس الحب طوال الليل (وتدفع المرأة إلى الجنون)
تكتب باربرا كيسلينج دليلاً موجزًا للرجال حول كيفية الوصول إلى النشوة الجنسية المتعددة من خلال تمارين سهلة مع شريك أو منفرد.

Machine Translated by Google

الشكر والتقدير

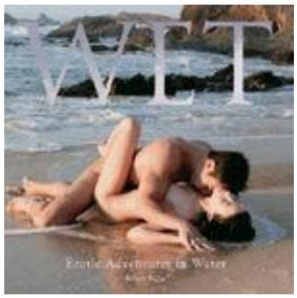
أود أن أشكر أختي المعلمة في مجال الصحة الجنسية، جايل مايكلز من Intimate Wisdom، على دعمها وصداقتها في مساعدتي على إيجاد دعوتي كمعلمة جنسية. جوزيف كرامر، الرائد الذي أقنع ولاية كاليفورنيا بإصدار شهادات لمعالجي الجسد الإيروتيكيين، هو معلمي العبقري. لقد أيقظت الدورات التدريبية في Body Electric School قبولي الجنسي وخيالي. يسعدني أن أكون زميلة لبيتي دودسون، والدة الاستمناء الهادف. لقد جلب التدريب مع مارغو أناند وقراءة كتبها الروح إلى حياتي الجنسية.

بصفتي معلمة في مجال الجنس، أشعر بالامتنان للصداقات التي تشكل شريان الحياة لمهنتنا الجديدة. شكرًا لك، جوليانا دال من Sacred Sex Yes!، وإيف لين من Sacred-Haven، وبيتي مارتن من Sacred Exploration، وشون روب من TantraQuest، وجادي بيتي من Sensual Wisdom. لقد استلهمت أعمال كارول كوين، مؤسسة مركز الجنس والثقافة، وكتب ومقاطع فيديو التدليك المثيرة لكينيث راي ستابس. ساعدتني أديل كينيدي وسوزان دين، مؤلفتا كتاب Touch for Pleasure، في إلهام هذا الكتاب.

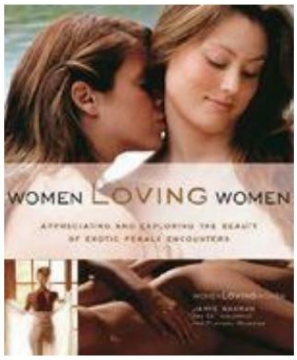
أشكر والديّ روبرت وفيليس لكونهما بوابة وجودي السعيد ولكونهما رائدين في حياتهما الخاصة. وأنحني أمام مارك بالمر، الذي شاركني الشراكة وتربية الأبناء واليقظة الجنسية لسنوات عديدة. وأقدر ابني كونراد لإيمانه بأمه غير العادية. وأشكر كل شخص لمسني، سواء بوعي أو بغير وعي، بشكل عرضي أو عميق، لأنه كان بمثابة انعكاس لي وسمح لي برؤية الحب الذي أصبحت عليه.

Machine Translated by Google

كتب أخرى رائعة من QUIVER



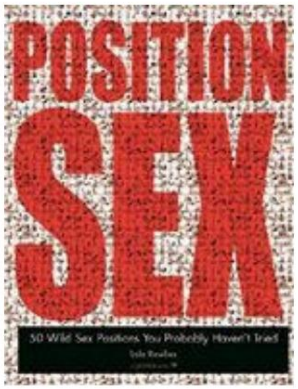
مغامرات جنسية مبللة في الماء بقلم إلين كيت 19.99 ISBN-10: 1-59233-257-9 ISBN-13: 978-1-59233-257-1دولارًا أمريكيًا/ 12.99جنيهًا إسترلينيًا/ 25.95 دولارًا أمريكيًا يغمرك كتاب CAN WETفي أعماق جديدة من النشوة. يضم الكتاب صورًا ملونة بالكامل وفنية للغاية ومثيرة، تم التقاطها في موقع في لوس كابوس بالمكسيك، ويوفر للقراء اقتراحات لأماكن مائية مختلفة وأوضاع جنسية، وتقنيات المداعبة المائية والاستمناء، وطرق النشوة المتزامنة تحت الماء، وتوصيات بألعاب جنسية صديقة للماء، بالإضافة إلى ألعاب مثيرة يمكنك لعبها في الماء وتحته.



نساء تحب النساء

Machine Translated by Google

تقدير واستكشاف جمال اللقاءات الجنسية الأنثوية بقلم جيمي واكسمان 19.99 ISBN-10: 1-59233-258-7 ISBN-13: 978-159233-258-8دولارًا أمريكيًا/ 12.99 جنيهًا إسترلينيًا/ 25.95دولارًا أمريكيًا يستكشف كتاب Women Loving Womenظاهرة تجربة "ثنائية الجنس" أو "المثلية" المعاصرة للمرأة المغايرية ويضع في الوقت نفسه هذا الهوس القديم في منظور تاريخي. يستجيب الكتاب أيضًا لكيفية إضفاء اللقاءات المثلية الجنسية على علاقة المرأة المغايرية (كما يتخيل العديد من الرجال لقاءات النساء المثليات)، أو كسر الجمود مع أفضل صديق، أو ببساطة إضافة بُعد جديد إلى تاريخ المرء الجنسي.

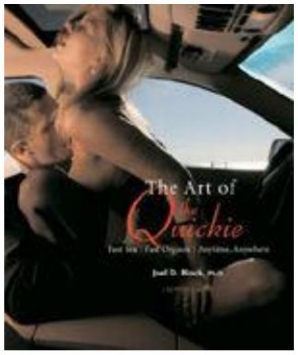


بالنسبة للأزواج الذين قد يكونون عالقين في روتين وضع واحد، فإن كتاب Position Sexيعلّم الأزواج كيفية تنشيط حياتهم الجنسية وأن يكونوا أكثر مغامرة في غرفة النوم (أو أي غرفة أو منضدة أو كرسي في المنزل). يحتوي الكتاب على صور ملونة بالكامل لكل وضع ساخن وجديد، بالإضافة إلى اختلافات بهلوانية طفيفة في المواقف القديمة الجيدة، مثل وضع المبشر.

Machine Translated by Google

الكتاب المقدس للجنس الدليل الكامل للحب الجنسي بقلم سوزان كرين باكوس رقم ISBN-13: 978-1-59233-227-4رقم ISBN-10: 1-59233-227-7 30.00

دولار/ 19.99جنيه إسترليني/ 38.95دولار كندي الكتاب المقدس للجنس هو مصدر موثوق وشامل ومصور بشكل جميل للجنس يوفر معالجة متعمقة للموضوعات الجنسية بتفاصيل صريحة. تم ترتيب الكتاب في أقسام مختلفة، بما في ذلك "المداعبة" و"الألعاب الجنسية" و"الجنس الفموي". يستكشف الموضوعات الجنسية التي إما أنك على دراية بها، أو حتى الآن، لم تكن تعلم بوجودها. سينبهر الأزواج بالحكايات الشخصية المتناثرة في جميع أنحاء الكتاب. لن يعمل الكتاب المقدس للجنس ، الموضح بالتصوير الفوتوغرافي الملون بالكامل، على تثقيف الأزواج فحسب، بل سيساعد أيضًا في زيادة المتعة الجنسية.



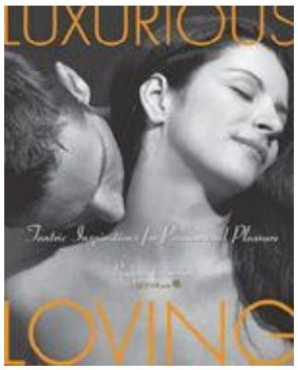
فن الجماع السريع، الجنس السريع، النشوة الجنسية السريعة، في أي وقت، وفي أي مكان بقلم جويل دي بلوك، دكتوراه

سوف يعلم كتاب فن الجماع السريع القراء كيفية ممارسة الجنس بسرعة ولكن بمكافأة.

يمكن أن تكون الجماع السريع أكثر إشباعًا من تلك الجلسات الطويلة لأن الإثارة التي تنطوي عليها ممارسة الجنس بشكل غير متوقع أو في أماكن محظورة تضيف قوة

Machine Translated by Google

إن الجماع السريع هو عنصر من عناصر الإثارة. ولكن ماذا عن النساء، هل الجماع السريع منصف لهن؟ يتضمن كتاب فن الجماع السريع إرشادات محددة للنساء لكي يحصلن على هزات الجماع بشكل أسرع ـفي خمس دقائق! ـوبالتالي يتخلص الرجال من قلق الأداء الذي يصاحب عادة مسؤولية إيصال شريكاتهم إلى النشوة الجنسية.



تُعلِّم Luxurious Lovingالأزواج طرقًا جديدة وممتعة ومثيرة لإعادة دمج التقنيات المثيرة والحسية في جلسات ممارسة الحب الخاصة بهم . من خلال دراسة الممارسات والفلسفات الجنسية القديمة، مثل التانترا وكاماسوترا ، بالإضافة إلى الاتفاقيات الجنسية الحديثة، تُعلِّم Luxurious Lovingالقراء كيفية استكشاف أجساد بعضهم البعض من خلال اللمس الحسي من الرأس إلى القدمين، والتقبيل، والتدليك المثيرة، والجنس الفموي، والاستمناء، والعديد من الإثارة المرحة الأخرى.

www.QUIVERBOOKS.COM

Machine Translated by Google

النص والتصوير © 2007 بواسطة Quiver

نُشر لأول مرة في الولايات المتحدة الأمريكية عام 2007 بواسطة Quiver،
أحد أعضاء مجموعة www.quiverbooks.com Gloucester, MA 01930
Quayside Publishing Group، 33 Commercial Street

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج أو استخدام أي جزء من هذا الكتاب بأي شكل أو وسيلة، إلكترونية أو ميكانيكية، دون الحصول على إذن كتابي مسبق من الناشر.

يحتفظ الناشر بالسجلات المتعلقة بالصور الموجودة في هذا الكتاب المطلوبة بموجب 18 USC 2257، والتي توجد في Rockport Publishers, Inc.، 33 Commercial Street، Gloucester، MA 01930.

11 10 09 08 07 1 2 3 4 5

رقم الكتاب الدولي المعياري 13: 978-1-59233-260-1
رقم ISBN-10: 9-260-59233-1 ورقم
ISBN-13: 5-568-1-61673-978

بيانات الفهرسة أثناء النشر بمكتبة الكونجرس هاثاواي، تشارلا.

التدليك المثيرة: لمسة حسية من أجل متعة عميقة وإثارة ممتدة / تشارلا هاثاواي. ص.

.1 ISBN-10: 1-59233-260-9 ISBN-13: 978-1-59233-260-1 تعليم الجنس. .2 التدليك. .I العنوان.

HQ31.H38 2007 613.9'6—dc22

2006101421

Machine Translated by Google

تصميم الغلاف: مايكل بروك تصميم الكتاب: هولتز ديزاين
التصوير: آلان بين فوتوغرافي صورة المؤلف: ويد إتش بي
ماثيوز جونيور

تمت طباعته وتجليده في سنغافورة